

儿童积极心理学
父母所能给予孩子最好的爱，
就是在童年帮他建立"心理幸福感"
让孩子保持自信、勇敢、乐观
不包揽、不替代、
不吓唬、不溺爱，
给孩子自由的成长空间，
培养孩子受益一生的积极心态
培养孩子内心幸福感的"10大积极力量"
安全感、自信、情绪管理能力、
学习力、探索力、社交能力、
独立性、勇气、耐挫力、品德修养
四川科学技术出版社
儿童积极心理学
曹刘霞 著
儿童焦虑心理学
儿童逆反心理学
儿童拖延心理学

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com


儿童积极心理学
父母所能给予孩子最好的爱，
就是在童年帮他建立"心理幸福感"
让孩子保持自信、勇敢、乐观
不包揽、不替代、
不吓唬、不溺爱，
给孩子自由的成长空间，
培养孩子受益一生的积极心态。
培养孩子内心幸福感的"10大积极力量"
四川科学技术出版社
儿童焦虑心理学
儿童逆反心理学
儿童拖延心理学

总目录

儿童积极心理学

儿童焦虑心理学

儿童逆反心理学

儿童拖延心理学



儿童积极心理学

父母所能给予孩子最好的爱，
就是在童年帮他建立“心理幸福感”



让孩子保持自信、勇敢、乐观

不包揽、不替代、
不吓唬、不溺爱，

给孩子自由的成长空间，
培养孩子受益一生的积极心态。

培养孩子内心幸福感的“10大积极力量”

安全感、自信、情绪管理能力、
学习力、探索力、社交能力、
独立性、勇气、耐挫力、品德修养

四川科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

儿童积极心理学 / 曹刘霞著．——成都：四川科学技术出版社，2018.4

ISBN 978-7-5364-9035-2

Ⅰ．①儿…　Ⅱ．①曹…　Ⅲ．①儿童－心理健康－健康教育－家庭教育　Ⅳ．①G444

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第079018号

儿童积极心理学

ERTONG JIJI XINLIXUE

出 品 人　钱丹凝

著　　者　曹刘霞

责任编辑　夏菲菲

封面设计　胡椒书衣

责任出版　欧晓春

出版发行　四川科学技术出版社
成都市槐树街2号　邮政编码　610031
官方微博：http://e.weibo.com/sckjcbs
官方微信公众号：sckjcbs

传真：028-87734039

成品尺寸　170mm×240mm

印　　张　14　字数　200千

印　　刷　大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

版　　次　2018年6月第1版

印　　次　2018年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5364-9035-2

邮购：四川省成都市槐树街2号　邮政编码：610031

电话：028-87734035

■版权所有　翻印必究■

目录

作者简介
前言 父母最好的爱，是在童年帮孩子建立“心理幸福感”
第一章 营造温馨的家庭氛围，让孩子感受到无条件的爱
确保把爱的讯息传递给孩子
爱与溺爱是完全相反的两件事
家长要保持一致的爱
稳定的爱的环境，才能带给孩子满满的安全感
当心孩子有“找爱心理”
三种父母相处模式，易给孩子造成童年阴影
第二章 呵护孩子的好奇心和想象力，那是无与伦比的童年珍宝
别阻止“小淘气”的探索
创造最利于孩子探索的物质环境
别用成人的思维，破坏孩子天马行空的想象
家长越引导，孩子越好奇
丰富孩子的生活阅历，激发他更高级的创造想象
第三章 “你是这世界上独一无二的小孩！”——培养自信满满的孩子
把孩子当“小大人”一样尊重
表扬才能培养出自信的孩子
鼓励孩子多做自我评价
教孩子悦纳自己的不完美
鼓励“廉价的成功”，只会更伤害孩子的自信
因材施教，发掘孩子的独特潜能
第四章 打倒情绪“小怪兽”，教孩子做自己的情绪管理教练
营造好的环境，不留“情绪地雷”
教孩子识别和表达情绪
用“共情”接纳孩子的负面情绪

引导孩子合理地发泄情绪
教孩子使用理性大脑
第五章 爱的放手，帮“小大人”走出独立的第一步
孩子爱说“我不要”，是自我意识在萌芽
从让孩子自己吃饭开始，培养他的自理能力
放弃控制，给“小大人”选择和做主的权利
学会做个“懒妈妈”，培养孩子的责任感
让孩子参与家庭决策，培养孩子的独立思维
第六章 引导孩子多交朋友，打造“小小外交家”
当心“儿童社交恐惧症”
抓住孩子的语言发育关键期
引导孩子发现朋友，营造内心的安全感
给孩子提供一个分享的氛围
孩子之间的事，让他们自己想办法解决
当心“禁果效应”，尊重孩子交友的自由
第七章 善用兴趣和自由，唤醒孩子自主学习的热情
“三年级现象”引起的早教反思
建立学习型家庭
物质奖励会毁了孩子的学习动力
别让功利性毁了孩子的学习兴趣
让孩子自主安排学习和玩乐的时间
第八章 “宝贝，不怕”——孩子的勇气教育要慢慢来
“吓唬教育”请适可而止
孩子胆小，全因家长的过度保护
别小看“贴标签效应”
当心“恐惧环境训练”练出“习得性无助”
帮孩子赶走怯场心理
发挥“榜样效应”，做孩子的勇气偶像
第九章 恰到好处的挫折教育，培养孩子乐观、阳光好心态
从婴儿期开始，做孩子的幽默感训练师

神奇的“快乐激素”——内啡肽
不要无条件地满足孩子
帮孩子定目标，不如培养目标感
培养孩子的逆商，提高他对逆境的掌控力
别急着批评孩子的半途而废，他可能是能力不足
第十章 孩子不仅要有好心态，更要有好的品德修养
不要随便给孩子贴“道德标签”
归因错误会混淆孩子的是非观
想培养孩子的诚信，就不要惩罚他的诚实
来自哈佛大学的“善良心理课”
宽容的孩子更有好人缘
返回总目录

作者简介

曹刘霞，儿童心理咨询师、资深教育工作者、畅销书作家。多年来致力于对提高儿童生活幸福感，以及塑造儿童健康人格的研究，目前已经出版过多部儿童教育类书籍，为大量家庭提供了心理咨询服务。

前言

preface

父母最好的爱，是在童年帮孩子建立“心理幸福感”

从孩子出生的那一刻起，父母就希望孩子能够从此拥有幸福快乐的生活。可是，父母们可能并不知道，究竟哪些因素决定了孩子的内心感受，孩子童年的幸福密码到底是什么。

什么能让孩子真正地感受到幸福快乐？是高超的智商，还是没有压力、完全自由自在的生活？毫无挑战的童年，就一定是幸福的童年吗？

幸福并不是这样一种简单的自我满足，它是一种积极向上的，永远保持热情和希望的状态。什么是幸福？世界卫生组织给出了这样的定义：“幸福是一种生理和心理上，以及社会生活上的相对完美状态，它是对自己的能力做出正确的评估，是镇定从容地面对各方的压力，是有所成效地学习和工作，是有余力地给他人或社会带来一些帮助或贡献。”

现在家长们知道，幸福并不是一件简单的事情，孩子们如果不具备这样的能力，他们就无法获得发自内心的快乐。

我们看到生活中有一些孩子，在度过婴儿学步期之后，他们的好奇心和活力几乎被耗光了。他们焦躁、不快乐，常常感到厌倦，与生

俱来的探索欲望和生活热情慢慢变得暗淡，他们的目标感好像消失了。

其实，每个孩子天生都具有巨大的潜能，但不是所有孩子都有机会和能力发挥出自己的潜能，过上充实和美满的生活。对他们来说，潜能和现实之间的距离太过遥远，生活中的挑战阻碍了他们勇往直前的脚步，甚至消耗了他们天生的热情和快乐。童年只有一次，对每个孩子来说，开发潜能、实现自我的机会都无与伦比的珍贵，如果错过了，一生都将无法弥补。

那么，谁来帮助孩子？毫无疑问，是他最爱的父母。父母能给予孩子最好的爱，就是在童年帮助他建立“心理幸福感”，这是一种根植于内心，源源不断地制造快乐和幸福的力量。

孩子一旦发现并掌握自己的力量，就能活力无限、茁壮成长，他们的生命力会蓬勃发展。对于孩子来说，心理幸福感会让他知道自己是怎样的人，以及自己能做什么。如果把童年的旅程比作一次大冒险，那么心理幸福感就像一台优良的发动机，它能带领孩子在平坦的道路上飞速奔跑，即使遇到糟糕的天气也能灵活地切换挡位，依然勇往直前。当然，拥有心理幸福感并不能让整个世界都围绕他运转，但是它能让我们的孩子在任何情况下都做好充分的准备，它会让孩子终其一生都自信、勇敢、乐观，不论身处何种环境都能积极应对，即使将来和父母分离，也能独立地过好自己的生活。

这本《儿童积极心理学》将带领广大家长探索孩子心理幸福感的真正来源，告诉家长，孩子在特定的年龄会出现怎样的特征，需要掌握何种能力，并从不同的角度详细探讨家长需要提供哪些支持，以及哪些方法和策略能有效地帮助孩子度过成长关键期中的困难阶段，让孩子在通往独立人生的“闯关”途中，一直保持热情、斗志和快乐。

本书吸收国内外知名心理学专家的论点，在翔实的理论、实验的

基础上，结合大量家庭教育的实例分析，在爱和归属感、自信、情绪管理能力、学习力、探索力、社交能力、品德修养等多个方面，给出了具体的培养孩子心理幸福感的方法，尽量做到深入浅出、通俗易懂。

希望本书能帮助家长带给孩子一个快乐的童年，融洽亲子关系，促进家长和孩子共同在爱和幸福里成长。

第一章　营造温馨的家庭氛围，让孩子感受到无条件的爱

爱是阳光，爱是温暖，爱是幸福感滋生的土壤。孩子需要在无条件的爱里收获安全感。只有觉得安全，他才能放心地开始奇妙的生命旅程。

确保把爱的讯息传递给孩子

你的孩子知道你爱他吗？

在一档大型亲子类综艺节目中，一对父子的表现让人印象深刻。

阳阳是个6岁的小男孩，他勇敢、正直、友爱，对节目里比自己小的孩子都照顾得很周到。随行工作人员对小朋友们进行单独采访的环节中，他被全票通过选为“大家最喜欢的小伙伴”。看到这里，各位家长是不是会羡慕地表示：真是“别人家的孩子”！接下来的一个环节，可能要让人沉默了。

不得不说主持人是深谙儿童心理和善于观察细节的高手，他在“睡前采访”环节中，问阳阳：“宝贝，你爱爸爸吗？”

阳阳不假思索地说：“爱！”

主持人又问：“那爸爸爱你吗？”

阳阳低下头，搓着小手不说话。

主持人温柔地重复了一遍：“宝贝，你觉得爸爸爱你吗？”

阳阳终于说：“有时候爱吧，有时候……不爱。”

在另一个房间通过摄像头观察到这一幕的爸爸忍不住红了眼眶，其他的家长纷纷说：“孩子其实比我们想象的还要敏感。”

主持人为什么会这么问呢？通过节目里几组家庭的表现就知道了。其他几位爸爸在和孩子相处的时候，都会不时地拥抱、亲吻孩子，并热情洋溢地表达“爸爸爱你，宝贝”“你是上天送给爸爸最好的礼物”。孩子们也会回应“爸爸，我也爱您”“老爸，和您在一起就是最幸福的时光”。爸爸和阳阳在一起时，挂在嘴边的口头禅则是“你要做个

好哥哥”。阳阳表现得沉默又懂事，点点头，努力表现得像个小男子汉。其他的小朋友会跑过来抱着他说：“阳阳哥哥，我喜欢你！”“阳阳哥哥，从今天起，我们就是好朋友了，好吗？”阳阳这时通常表现得“平静”又有点害羞。

阳阳的懂事，似乎有点超出了他的年龄，让人忍不住有点心疼。可能家长们的反应会跟阳阳爸爸一样：“这个傻孩子，怎么会认为爸爸不爱你呢？”

没错，很多家长会说：“哪有父母会不爱自己的孩子呢？我们这么辛苦工作，提供给他好的生活，花时间陪他、教育他，我心里当然爱他。”是的，但是我们心里的爱，为什么不表达出来呢？家长凭什么会认为孩子能够从毫不亲密的亲子相处模式中感受到父母深切的爱意？

很多家长会尽量给孩子提供好的物质条件，他们习惯用含蓄的方式表达对孩子的爱，而不善于用肢体接触或言语来表达。孩子也需要“感性教育”，因为人是偏感性的动物，即使孩子明白父母是爱他的，这个明白也只会停留在理性的层面。如果父母能够用更感性的方式直观地表达出来，孩子就能够在情感层面上感受到父母的爱，获得更多安全感和美好的情感体验。

那么，家长应该怎样向孩子表达自己的爱呢？

1．微笑的表情

在韩国著名的“视崖实验”中，几个月大的小宝宝和妈妈被分隔在“视觉悬崖”的两边（其实“悬崖”上有透明玻璃地面，可供宝宝安全通过）。当妈妈面无表情的时候，宝宝因为对“悬崖”的恐惧，犹豫了一下便转头返回；而当妈妈露出灿烂的微笑时，即使“悬崖”中间又加了“火海”的投影，宝宝也会毫不犹豫地笑着爬过来。可见父母的微笑能给孩子内心带来巨大的正能量！注意，父母要多给孩子看自己微笑

的正脸，而不是给孩子看侧脸或半侧脸。

2．亲昵的身体接触

美国心理学家哈特经大量实验证明，孩子和动物一样有“另类饥渴”的问题，在婴幼儿时期表现得尤为明显。即使长大了，孩子也喜欢靠着大人或者拉着大人的衣服，这就是“皮肤饥渴”的表现。如果这种饥渴得不到满足，孩子就会变得性情孤僻、抑郁。消除这种饥渴最好的食物就是父母的亲吻、抚摸和拥抱。

3．温柔的情绪

有的父母在盛怒之后后悔，于是苦口婆心地对孩子表达自己的爱：“爸爸妈妈这么爱你，就是天上的星星也想摘给你，你以后就乖一点好不好？”嘴里说着“爱”，可明明怒气未消。家长要注意，孩子首先感受到的是你的情绪，他怎么有能力分辨爸爸妈妈是在生气还是在表达爱？

4．充满爱的语言

在这方面，孩子其实是父母的老师。孩子天生愿意表达爱，这个过程让他们感到快乐、内心充盈。父母要放下成人的羞怯心理，大胆地告诉孩子“宝贝，我们爱你”。


宝贝，
爸爸爱你。
爸爸，
我也爱您。

爱与溺爱是完全相反的两件事

孩子会被“爱”惯坏吗？

随着“刁蛮任性”“自私自利”“自理能力差”等缺点越来越多地在孩子们身上体现出来，并被各种媒体无限放大，年轻的家长们越来越认同“对孩子不可溺爱”的观点。然而，很多家长只是简单地把“溺爱”理解为“很多很多的爱”。这种理解是非常片面的。

一位36岁的男士，8岁孩子的爸爸，写信向育儿专家求助。

老师，您好！

自从有孩子以来，我就很关注科学育儿方面的知识。现在很多专家都提倡对孩子进行“放养”，尊重他的独立性，给他充分的自由。一直以来，我和他妈妈也是这么做的，我们把他当朋友对待，做什么决定之前都会征求他的意见，我们很少批评他、约束他，也不干涉他的爱好，甚至我还陪着他打游戏。可是亲戚朋友都劝我们，说我们太溺爱、娇惯孩子，“家长就要有家长的样子，孩子这么大，再不管教就晚了”。

孩子小的时候，我们不以为然，但是他现在慢慢长大了，我们发现他比同龄的孩子好动、胆子大，而我们的父子关系也更像是“哥俩”。我们不禁反思，自己是不是真的如别人说的那样太溺爱孩子，这样发展下去，孩子会不会变坏呢？

之所以这么惯着孩子，其实跟我的心结有关。我就是在那种“棍棒底下出孝子”的教育下长大的，父母对我很严厉，从来不溺爱我，我童年的印象里只有责骂、惩罚，没有表扬、奖励。虽然我在外人眼里一直很优秀，但是只有我自己知道，童年的不愉快经历从来就没有淡忘过。从小到大，我做任何事都没有自信，即使获得成功也并不快

乐，只是觉得如释重负。

我不希望我的孩子也跟我一样，可是到底哪种方式才是真正地对孩子好呢？

首先，我们必须要表扬一下这位爸爸。他关爱孩子成长，用心学习相关知识，并根据自己的亲身体验对专家的观点提出了质疑。那么，现在我们来解答一下这位爸爸的困惑吧，他到底是不是在溺爱孩子？孩子会不会被“爱”惯坏呢？

心理学认为，溺爱和爱，从本质上来说就是两种东西。溺爱的出发点是“管制、包办、批评”，而爱的出发点是“自由、宽容、欣赏”。

溺爱，就像是“披着羊皮的大灰狼”，它披着“爱的外衣”，行使的却是“占有和控制”的权力。家长按照自己的意志去管理孩子，剥夺了孩子方方面面的自由，然而可能家长自己心里也不清楚，溺爱背后的心理基础是恐惧和不信任。在现代教育理念中，它恰恰是“反爱”，是违反儿童正常潜能的发展规律的，这也就是为什么被溺爱的孩子身上更容易出现心理问题，比如缺乏主见、没有同理心、在家刁蛮在外胆小，等等。

爱背后的心理基础则是尊重和信任，只有自由的人才能拥有独立的思想和快乐的灵魂。父母要想培养出快乐、幸福、有主见的孩子，就要给予孩子足够的爱，并懂得把自由和宽容还给孩子。

现在我们分析得出，这位爸爸并没有溺爱孩子，在“尊重”“信任”这两点上，他凭着直觉做得很好。同时，他的担心是多余的。孩子在成长过程中必须得到充分的爱，正常的真爱，就像新鲜的空气和干净的水一样，是绝对不会把孩子“惯”坏的。任何形式的爱的匮乏或剥夺，都会给孩子造成不可逆的童年创伤，就像这位爸爸的父母所带给他的那样，令他人到中年依然无法忘怀。

很多家长和这位爸爸有着相同的担忧，怕自己把握不好爱的尺度，怕一不小心变成溺爱。下面，我们就教大家怎样从具体行为上区分这两者。

溺爱，最重要的标志就是“代替孩子去做他本来应该自己做的事情”，比如，孩子能自己穿衣服了，家长还要帮他穿；孩子能自己吃饭了，家长还要喂他吃；等等。这种剥夺了孩子的自由意志和独立探索能力的爱，绝不是真正的爱。

真正的爱，是抱着欣赏和宽容的态度，在生活中赋予孩子以下3种权利，还给孩子的童年足够的自由。

1．选择权

很多时候，家长喜欢对孩子的事大包大揽，事无巨细，从选择报什么兴趣班，到购物时选择哪一套服装。长期在这种“包办”下长大的孩子，容易变得没有主见，说话做事唯唯诺诺，或者有强烈的逆反心理。

2．尝试权

孩子正处在天真烂漫，对任何新鲜事物都渴望积极探索的时期，家长应该在确保安全的前提下，鼓励孩子多尝试新事物。

3．犯错权

过多的规矩会扼杀孩子的天性，孩子的成长不就是从“系错扣子”“说错话”开始的吗？换个角度，家长是不是可以理解成“动手能力在增强”“童言无忌”呢？

总而言之，家长不要太紧张了，在弄清爱的实质以后，顺应天性

去爱孩子吧。爱本身不是问题，谨小慎微、患得患失的爱才是有问题的。

家长要保持一致的爱

孩子在家里一定要有个怕的人吗？

在老一辈的育儿观念里，有“父母要一个唱红脸一个唱白脸”的说法。家长们认为，在家庭里，孩子必须要怕一个人，这样父母才能树立起权威，而“红脸”的适当出场，又能让孩子感受到被爱。事实真的是这样吗？看看下面的案例。

妈妈把削好的水果端到东东房里，看见散落一地的玩具，不禁皱起了眉头，说：“东东，快去把玩具收好。”东东打游戏正上瘾，头也不回地说：“好好，等一会儿。”妈妈边往房间外走边说：“还有半个小时你爸爸就下班了，看到你房间这么乱又要说你。”“知道啦！”东东不耐烦地说道。

东东今年才9岁，可是在妈妈眼里俨然已经是个“小人精”。爸爸在家的时候，他就乖巧温顺，认真写作业，还帮忙做家务；爸爸不在家的时候，他就贪玩任性，打游戏一打就是一下午，玩具随手乱扔，作业也是能拖则拖，任凭妈妈怎么催促他也没用，只有把爸爸搬出来，东东才会怕一点点。

东东为什么怕爸爸呢？爸爸在单位是领导，说一不二，并把这种作风带到了家庭教育中，对东东非常严厉。开始，妈妈觉得东东怕爸爸挺好的，但是时间久了，妈妈感到东东在自己面前越来越任性，已经到了管不住的地步，才开始发愁。

生活中有很多这样的例子，性格截然相反的两个人走到一起，成了孩子的爸爸和妈妈。在育儿问题上，如果双方采取刚柔互补的政策，那么孩子就很容易变成像东东一样的“小小两面派”。

孩子在成长的过程中，如果感受到足够的爱和自由，不存在被压

抑的问题，他的心理就会健康地发展，他的行为就会遵从内心的指引和需要，很少出现失控和过激的表现。如果孩子在某处遭受过压抑，他对爱和自由的需求被大大限制，那么他一旦遇到能够释放的宽松环境，就会拼命释放，呈现出矫枉过正的病态行为。就像一个饿急了的人，遇到丰盛的食物，一定会食用过量。这就是东东会在妈妈面前任性、不听话的原因。爸爸的严厉、控制，让他表面服从，内心压抑，而这时妈妈的爱，就成了他宣泄的出口。妈妈的爱毫无原则，过分宽容，就使东东感到了过分的自由，因此他一不小心就放纵无度了。父母对孩子必须保持一致的有原则的爱，不能让孩子有怕的感觉，也不能让孩子觉得某一方更爱自己，自己可以在那一方面前更自在、更随意，甚至无法无天。

改变性格不是一朝一夕的事情，那么家长应该如何调整步伐，从而达到在亲子教育上的步调一致呢？

1．维护夫妻感情

夫妻和睦是家庭教育最美的底色，如果没有这层底色，即使父母双方的教育理念再一致，孩子也无法从家庭中获取爱和快乐。

2．放下固执，共同学习

夫妻双方在家庭里的地位必须是平等的，不存在一方控制、一方顺从的关系。当教育理念起冲突的时候，双方都应该心平气和地反思自己。多学习相关知识，多在教育中实践，多观察孩子的反应，心里有孩子的父母一定能判断出哪种教育方式对孩子更好。

3．不要在孩子那里“争宠”

有的大人做了父母之后，心理依然不成熟，他们会试图在孩子那里“争宠”，甚至用溺爱和娇纵来博得孩子的好感，让孩子爱自己更多一点。父母千万不要这么做，一个和谐有爱的家庭里，父母在孩子的

心里应该是一个整体，爸爸和妈妈同样地爱着他，他也会同样地爱着爸爸和妈妈。

稳定的爱的环境，才能带给孩子满满的安全感

孩子太黏人，只是因为喜欢父母吗？

孩子黏人的现象非常普遍，在其幼年时期表现得尤为明显。对此，很多父母的理解是：谁对孩子好，孩子就黏谁；孩子更喜欢谁，自然就舍不得离开谁。

是不是这样呢？

玲玲的父母都是“朝九晚五”的上班族，家里的老人又都上了年纪，没办法帮忙照顾孩子。玲玲从6个月起，就被托付给保姆王阿姨照顾。

起初，玲玲的父母非常不放心，上班的时候都在想：保姆会不会打骂孩子？孩子有没有好好吃饭？但是两个月下来，他们发现，孩子似乎很依恋王阿姨。一家人一起出去玩，或者有朋友来家里做客的时候，玲玲只让父母和王阿姨抱，其他任何人想要抱抱她，她都会大声哭泣。爸爸妈妈认为，一定是王阿姨对玲玲照顾得很好，玲玲才那么黏她，所以就放心地让王阿姨继续照顾。

玲玲长到两岁多，有一次，妈妈带着她参加朋友的婚礼，她在妈妈怀里一直表现得很乖。婚礼中，妈妈要去台上发表祝福感言，就让身边的朋友帮忙抱抱玲玲。玲玲小声哭了起来，说什么也不愿意离开妈妈的怀抱。

妈妈稍微哄了她两句，就用了点力气把她推开，上台去了。谁知，这下玲玲彻底失控了，放声大哭，一边声嘶力竭地喊着“妈妈”，一边用脚拼命踢抱她的阿姨。妈妈觉得很尴尬，匆匆跑下台抱起玲

玲，并一个劲地向朋友道歉。

玲玲为什么这么黏人呢？其实，是因为她缺乏安全感。

只有稳定的爱的环境，才能带给孩子真实而持久的安全感。如果孩子在爱和不爱的环境中不停切换，各种生活片段带给他的心理经验就是：只有他熟悉的人是安全的，除此以外的世界简直危机四伏。为了克服这种恐惧，他会把安全感移交到熟悉者身上，而不是建立在自己身上。在这种环境下生活的孩子思维不开阔，成长过程中获得的快乐也比较少。

那些一直处于稳定的爱的环境里的孩子，得到了爱的满足，获得了充分的安全感，就会把安全感建立在自己身上。他们往往独立性强、思维开阔、充满自信，同时快乐无比。

如果孩子身上出现了过分黏人，“除了某某谁也不要”的现象，家长就要从以下3个方面反思自己，是否没有给小家伙提供一个足够稳定的爱的环境。

1．养育者成员的稳定

如果各方面条件允许，养育者的优先人选当然是孩子的父母，因为孩子对父母有天生的喜爱和依赖，其他任何人选都无法替代，并且随着年龄的慢慢增长，这种心理需要会越来越明显。如果条件不允许，父母也要坚持把孩子留在身边抚养，可以请孩子的至亲帮忙，且确定至亲对孩子有真心的爱。留守儿童和被寄养在亲戚家里的孩子，已经越来越频繁地出现不同程度的心理问题，不容小觑。

2．养育者情绪的稳定

有的家长对孩子的爱要看自己的情绪，高兴的时候对孩子“猛爱”，生气或难过的时候对孩子“忘爱”，这种环境对孩子来说同样是不稳定的。在他看来，连最亲近的父母都这么反复无常，陌生人岂不是

会更可怕？

3．生活环境的稳定

搬家，让孩子转学，都不要太频繁，并且不可独断专行。这对家长来说虽然不算什么大事，但对孩子来说，意味着他的居住场所变了，小区和学校里的好朋友不见了，喜欢的老师不见了，他又要重新去适应一个陌生的不知是否友善的新环境。尤其是对性格内向的孩子，家长一定要多陪伴、引导，帮助他建立起在新环境里的安全感。

当心孩子有“找爱心理”

最近一周，你发现自己孩子的变化了吗？

5岁的米露在幼儿园玩耍时，不小心划伤了手指。老师急忙过来要帮她包扎一下，她微笑着说：“老师，不疼！”老师只觉得孩子真懂事，但还是劝她：“不包扎的话，是要感染的哟！”米露点点头，说：“老师，那我回去让妈妈给我包扎。”老师看放学时间也快到了，并且米露的伤口也比较浅，于是再三叮嘱她别碰水。老师发现米露最近经常受伤，但是她也不哭，反而还有点高兴的样子。

班上还有一个孩子，叫鹏鹏。鹏鹏总是“搞破坏”，课堂上他把书往地上扔，睡觉的时候把枕头也往地上扔，但是他扔得没有什么来由，也没有不高兴，只是纯粹地捣蛋。有一天，鹏鹏又扔枕头，老师很有经验，抱住他亲了一下。鹏鹏哈哈大笑，乐得在床上打滚，然后再次把枕头扔下来。

这两个孩子怎么会有这么奇怪的举动呢？后来，老师在家访中发现，米露的妈妈刚生了小弟弟，而鹏鹏的爸爸妈妈是做生意的，平时很少有时间陪他，被鹏鹏“烦”的时候就拿钱给他，让他去买玩具自己玩。

很明显，两个孩子在家里得到的关注太少了，所以他们就“开动脑筋”，用可怜的“小手段”来博取大人的关注。

孩子一旦得到爱的满足，他就会表现出真实的自我，把全部精力都用在自身的发展上，他的心理素质、智力素质、人格素质、道德素质都会和谐地发展。

在家里得不到足够的关注，无法得到爱的满足的孩子，就会将每天的注意力放在寻找、索取甚至乞求爱上面。这种孩子不自信，不懂

得如何跟其他孩子自然地沟通与合作，经常想方设法获取别人的爱，或者通过搞破坏来吸引大人的注意，或者通过揣摩大人的心思来得到爱。



孩子们在吸引大人注意的时候，心理的状态是："我知道只有这么做，他们才会爱我。"米露觉得自己受伤的时候，妈妈才会重视自己超过弟弟；鹏鹏觉得只有自己调皮捣蛋的时候，大人才不会无视他的存在。一旦这种"阴谋"得逞，他们就会乐此不疲。

让一个正处于天真烂漫时期的孩子用"心计"去获取甚至乞求爱，是很悲哀的一件事。家长应该多抽时间陪陪孩子，给予孩子充分的关注，避免孩子出现"找爱心理"，这样才能把天真和快乐还给他们。父

母可以从以下几个方面去做。

1．安排好工作和家庭的关系

工作忙不是不陪孩子的理由，工作累也不是嫌孩子烦的借口。家长一定要平衡工作和家庭的关系，抽出时间多陪伴孩子。

2．多子女家庭的父母切忌偏心

有些父母错误地认为老大讨厌弟弟妹妹，其实孩子讨厌的是被夺走爱和被忽视的感觉。父母一定要多跟孩子沟通，反复强调并用实际行动证明他依然是自己心爱的宝贝，不要一味地强迫他让着弟弟妹妹，因为他也是个孩子。

3．陪孩子做他喜欢的事

一整天在家躺着，家长玩手机，让孩子自己看电视，这算不算是陪孩子呢？当然不算。陪孩子就是要陪他做他喜欢的事，去游乐场，去吃美食，给他讲故事，等等。在陪伴的过程中，家长要投入真实的热情，不要流露出不耐烦和敷衍的态度。

4．关注孩子的变化

孩子在婴幼儿时期，家长会热切地关注着他的一举一动、点点滴滴的变化：会翻身了，出牙了，会喊爸爸妈妈了……怎么等到孩子长大了，家长的热情反而消减了呢？从现在开始，用心关注孩子的变化吧：他长高了，瘦了，放学回来好像有点不高兴了，最近又迷上了一部新的动画片……如果你及时捕捉孩子的这些变化，并邀请他进行沟通和分享，孩子会非常高兴。

5．安排“特别时光”

没有什么比定期安排一段属于孩子的“特别时光”更令他感到兴奋

的了。有的家长可能觉得自己已经在孩子身上耗费了大量时间，但是与“随意的”或“不得已的”时间相比，“有计划的专属的”时间意义可大不一样。

2岁以下的孩子还不大能理解“特别时光”的含义，所以无须安排。对于2～6岁的孩子，孩子每天需要至少30分钟的“特别时光”。对6～12岁的孩子，对家长的依赖性逐渐减弱，但“特别时光”仍要保证每周一小时。

“特别时光”的重大意义在于，孩子能对此产生期待，他会感受到自己对父母非常重要，并由此获得爱、归属感和价值感。

三种父母相处模式，易给孩子造成童年阴影

你们夫妻吵架的时候，你观察过孩子在干什么吗？

不知道家长们有没有意识到，孩子的心理问题的背后往往隐藏着更严重的家庭问题。

都说一个家庭能给孩子的最好的爱就是父母相爱。生活在这种家庭里的孩子，无疑是幸运和幸福的。那么那些生在“爸爸妈妈相处不是很和谐”的家庭里的孩子，又会出现哪些隐藏的心理问题呢？

我们来看3种典型的不和谐的夫妻相处模式。

1．一强一弱型

多多才两岁半，妈妈却发现，不知从什么时候起，这个天真活泼的小宝贝开始变得十分敏感。别的小朋友不小心碰了他一下，或者稍微发点脾气，他就会哭出来，好久都不高兴。要是别人打了他，他就会大哭着反击，打不过别人就使劲打自己，打得脸都红了，妈妈拦都拦不住。

妈妈很心疼，同时又纳闷：孩子这么小，怎么会有这么奇怪的行为呢？她反思自己是不是哪里做得不够好。她回忆起自己每次大声斥责老公的时候，多多都会躲在一边哭。妈妈想：是不是自己太强势，所以才给多多的心理造成了不好的影响呢？

在家庭生活中，过度强势的人，对配偶施加了多大的压力，在一定程度上也会让孩子跟着承担多大的压力；对配偶施加了多少控制，就相当于给孩子设置了多少障碍。配偶是成年人，有能力隐藏或者消解内心的负面情绪，而孩子太小，他因内心受阻而形成的恨意无法排

遣时，就只能采取一些极端的形式发泄，比如伤害他人或自己。

2．冷暴力型

媛媛去同学家做客，惊讶于同学家里的氛围那么融洽。同学的爸爸和妈妈在饭桌上愉快地聊着天，说着工作中的趣事和一些亲戚朋友的消息。媛媛很羡慕，她的爸爸妈妈就从来不这样。

她的爸爸和妈妈在家里经常一天都说不上几句话，他们从来不聊天，更没有任何亲密举动。有时候妈妈问爸爸什么，爸爸就说："你不懂，别问了。"妈妈再唠叨几句，爸爸就干脆回房间里待着。他们已经分房睡很久了。媛媛在家里也不爱说话，她甚至放学后宁愿留在学校写作业，或者去同学家里，也不想回家。

家庭冷暴力是现今社会中大幅蔓延的"流行病"，尤其在学历较高，具有一定知识素养的夫妻当中，发生率更高。它最明显的特征就是彼此漠不关心，语言交流密度几乎降到最低。

在这种冷暴力下成长的孩子，会变得对周围的环境异常敏感，充满警惕。长期发展下去，有的孩子会敏感、不自信、刻意迎合他人；也有的孩子会继承父母这种简单粗暴的沟通方式，表现为情感上的冷漠，对他人的漠不关心。

3．冷嘲热讽型

10岁的佳佳过年回到老家，舅舅跟她聊天："佳佳，你拿了这么多压岁钱，准备买什么呀？"

佳佳说："我不花，我要存起来。"

舅舅好奇地问："你存起来干什么呢？"

佳佳认真地说："我想去世界各地看看，坐飞机去美国……"

还没等她说完，妈妈就一下打断她：“就你这个鬼样子，还想去美国？你看看你期末数学考了多少分，又是班上倒数第几名吧……”

佳佳有点脸红了。舅舅事后想安慰一下她，佳佳不以为意地说：“没事啊，我早就习惯了。妈妈在家老说爸爸是‘穷鬼’，说自己倒了大霉才嫁给爸爸，而爸爸则说妈妈那么胖，看哪个有钱人愿意跟她在一起。”

在部分家庭中，父母双方互相抱怨、挖苦、讽刺，以剥夺、践踏对方的自尊为快乐。在这种环境中成长的孩子，会得出“自尊原来是廉价的”心理认知，既无法建立起完整的自尊心，也不容易从各种消极评价中找到自身的价值。长久下去，孩子难以对父母产生真正的尊重，也难以产生追求目标的动力，成年以后则表现为对自己的期望过低，消极、怠惰，无法取得大的成就。

一个家庭的结构是否和谐稳定，夫妻之间是否互相尊重、关爱，直接决定了家庭带给孩子的爱的质量，也直接影响到孩子的身心健康发展。国内知名的心理学家曾奇峰说：“夫妻关系是家庭的定海神针。”教育心理学领域也在越来越多地提倡，在家庭中，夫妻关系应该高于亲子关系。

夫妻关系是家庭关系的第一站，没有和谐的夫妻关系，健康稳定的家庭结构就无从谈起。孩子是家庭这棵大树上的爱的果实，而夫妻之间的爱就像大树的根系，根如果枯萎，果实怎么可能饱满呢？

第二章　呵护孩子的好奇心和想象力，那是无与伦比的童年珍宝

无处不在的好奇心和天马行空的想象力，是孩子描述心中世界的画笔，它能激发出孩子对生活的探索热情，让孩子的世界始终五彩缤纷。

别阻止“小淘气”的探索

宝宝为什么喜欢扔玩具？

果果才刚满一岁，他最大的兴趣就是玩鞋子。妈妈把他放在爬行垫上，刚转身的工夫，他就迅速爬到边界上，一把将地上的拖鞋抓起来，拿在小手里翻过来转过去地看。妈妈生气地把拖鞋从他手中夺下来，把他抱回原处，他很快又爬过来，将拖鞋拿在手里。每天，妈妈就像战斗一样，跟这个小家伙来来回回地这么“抢”上几十次。每次到最后的结果都是，妈妈筋疲力尽，使劲把拖鞋甩到一边，狠狠地揍一顿小家伙的屁股，果果委屈地号啕大哭。

玩玩具也是这样。妈妈把果果放在餐椅上，给他把玩具摆在餐盘上，想让他专心地玩一会儿。他不好好玩，还把玩具往地上扔，大人帮他捡了，他再扔。看到大人捡的时候，他就“咯咯”地笑，如果大人不帮他捡了，他就着急地哭。

妈妈都不知道拿这个小家伙怎么办了，他一会儿抢大人的手机，一会儿试图从床上爬到桌子上，还特别喜欢玩水，每次都把衣服弄得湿湿的。

妈妈如果知道儿童的心理发展规律，她就不会这么生气了。因为果果不是在捣乱，而是在探索。

在儿童心理学领域，有一个有意思的说法：“孩子在6岁以前，是属于大自然的。”这句话是什么意思呢？

专家通过研究发现，当孩子的大脑发育还不成熟的时候，他们就像大自然里的小动物一样，身体是他们天然的“探索工具”。他们用身体去感受和认知这个世界，去发现身边一切新奇有趣的事物，虽然在大人眼里他们只是在不停地“玩”。心理学上把这一时期叫作“探索游戏

时期”。



在这个时期，孩子每天只要一睁开眼睛，就会一刻不停地投入活动中，一刻不停地开始探索。没有一个成人能像孩子那样富有激情、充满活力，没有一个成人能像孩子那样长时间保持着旺盛的探索欲。比起孩子，大人更容易感到疲倦，感到厌烦。孩子似乎永远也不累，一刻也不能停下来，也从来不会什么都不干地躺在床上发呆。在大人看来平凡无奇甚至是沾满细菌的东西，在他们眼里都充满吸引力。他们想接触、摸索它们，把其中的奥秘一个一个地弄清楚。

探索是孩子的天性，而有幸没有受到大人过多的干涉，将这种天性和乐趣保留下来的孩子，会积累更多对生活的热情。一旦孩子的探索过程遭到大人的阻拦，甚至是粗暴地打断，他们就会非常不满，甚至痛苦。长此以往，他们的潜能就会遭到破坏。所以，家长应该加以引导，让孩子这种宝贵的天性不被泯灭，孩子的好奇心和快乐不被剥夺。

很多时候，宝宝的探索因为具有破坏性而被家长定义为“淘气”，家长与其担心孩子毁坏物品，不如教给他正确的操作方法，这样既满足他的好奇心，同时又把破坏性降到最低。另外，家长不要去训斥孩

子不懂爱惜东西、不听话，因为孩子的世界很简单，他们根本不懂什么是更重要的。最后要说的是，家长一定要加强对物品的管理，把危险的、价值贵重的物品放在孩子看不见、拿不到的地方，只要能确保安全，就不妨尽可能地对孩子少干涉、少限制。

创造最利于孩子探索的物质环境

宝宝的玩具越多越好吗？

3岁的小明对厨房有着极大的“热爱”。每次妈妈在厨房里做饭，他都像个小跟屁虫一样，在里面晃来晃去。虽然妈妈一再警告“那个危险，别动！”“小心烫着你！”但是小明不为所动。每次只要大人不注意，他就会偷溜进去，一进去可以待好久，尤其喜欢拉开碗柜的门，摆弄里面的碗碟，基本是百玩不厌。

和小明的妈妈一样，很多家长都反映，孩子在家里最喜欢去的地方就是厨房。家长们不明白，厨房到底有什么吸引力呢？这比孩子的玩具更吸引他吗？

孩子一定会喜欢玩具吗？玩具越多越好吗？其实这是个误区。

生活中我们会发现，孩子常常把各种色彩鲜艳的玩具放在一边，却来“抢夺”大人的生活用品，这时候就会遭遇大人的禁令，这个不能碰，那个不能动。孩子长期受到这样的阻拦，内心会很痛苦，甚至会失去探索新事物的乐趣。很多父母反映自己的孩子都五六岁了，动作还是很慢，肢体协调能力也不是很好，其实，这跟他小时候肢体能力没有得到良好的发展有很大关系。因此，大人应该在早期的时候多给孩子提供接触物品的机会。家庭是孩子的第一所“游乐场”，大人要有意识地布置家庭环境，把家里一些安全的物品都贡献出来，让孩子在玩耍中自由地使用。

什么样的家庭物质环境，最适合孩子的精神成长呢？

意大利教育学家蒙特梭利认为，孩子成长所需要的物质环境需要满足这几个条件：自由、有序、真实自然，有美的氛围。

首先，这个环境必须是丰富的，可供孩子把玩的。家长在布置家居的时候，往往会选用一些自己喜欢的家庭用品，而没有将孩子的喜好考虑在内。比如，沙发、茶几、酒柜、书柜等，这些物品对孩子来说“太大”了，无法供他们进行探索。说到这里，家长们就不难理解孩子为什么最喜欢去厨房了——因为有各种厨具，包括锅铲、盘子、碗筷等，它们的大小和形状正好适合孩子把玩。在大人眼里，厨房是“危险重地”，可在孩子眼里，它却是最丰富、最诱人的“藏宝基地”。所以，家长在选择家庭用品之前，应该充分考虑孩子的各种需要，比如视觉需要、听觉需要、触觉需要，等等，尽量打造一个既适合大人，又适合孩子的温馨家居环境。有些家长喜欢整洁、一丝不乱，为了保持家里整洁干净，处处限制孩子的行动，但成人的这种公式化的“整洁”并不适合于天性好动的孩子。

当然物品要摆放得既丰富，又有序。大人要确保孩子在这个空间里可以独自享用，还能随便拿取自己感兴趣的物品而不被粗暴地干涉。这些物品是有类别和数量的，家长必须将他们按照类别摆放在孩子面前，才能为孩子提供自由选择的条件。如果大人不做分类，将物品随意堆放，或者将其装在一个大容器里，孩子就无法做自由的选择。

最后需要强调的是，孩子天生有对美的追求，在美的环境里，孩子的精神世界会更加丰富而快乐，所以家长可以在这方面花一些心思，比如摆上花和画作，都是不错的选择。

别用成人的思维，破坏孩子天马行空的想象

你会常常用孩子的思维陪他编故事吗？

陌陌在认真地画画，他画了蓝色的天空，绿色的草地，草地上有小朋友在跳绳，天空上有一条红色的鱼。他一笔一画地给那条鱼涂满颜色，这时爸爸走过来，指着鱼说：“鸟不是你这样画的，来，爸爸教你画。”

陌陌不为所动，一边画一边说：“爸爸，我画的是鱼。”

爸爸笑着说：“我的傻儿子，哪有鱼在天上飞的，它没有翅膀还不掉下来了？你看看外面的天上有鱼吗？”

陌陌气鼓鼓地把笔放下，不画了。

很多家长不知道自己的一些热心“指导”，正在破坏孩子宝贵的想象力和创造力。孩子在没有被成人的规则束缚之前，他的想象力是天马行空的，千万不要去破坏它。

在每个孩子的心里，都拥有一个神奇的世界，是他们千变万化、无穷无尽的想象力构成了这个世界。想象是所有希望和灵感的源泉，是孩子创造美好人生的内驱力。

你认真听过两个小孩子的对话吗？如果家里有两个孩子，你不妨挑一个安静的下午，躺在床上，“偷偷”听听孩子们的对话。你会惊讶于孩子的想象力竟然远远超过大人，这是他们在用“孩子的思想”解释这个世界。

孩子的大脑从出生起逐渐成熟起来，他们学会了通过感觉器官来

为大脑收集信息，并开始运用更多的时间来研究已经探索过的事物。因为生活阅历还很少，所以孩子对事物的研究不会有什么大的成果，他们的才华在于对真实事物进行孩子版的“改造”，这可能就是童话的由来。

认真倾听孩子口里的童话，你会发现这和成人写给孩子的完全不一样。这些童话更贴近生活，它们真实、轻松、美丽。心理学上把这一时期叫作“象征游戏时期”。

儿童心理学家认为，如果家长在这一时期总是向孩子灌输成人式的教条式的思维方式，就会扼杀孩子想象的乐趣，导致他们在未来也会失去创造奇迹的机会。

我们看孩子有时候乱涂乱画、自言自语，其实这都是他们在自己的想象世界里尽情徜徉，他们快乐地探索着，不希望被人干涉。如果这时候家长闯入，还对孩子的自我表演摆出好笑的表情，他们就会感到难为情。孩子的灵感和创造力也是有限的，如果被大人在无意间扼杀掉，他们就会因为被嘲笑或恐惧而逐渐放弃，最后失去这宝贵的天赋。

为了保护孩子自由自在的想象力，家长对待孩子的童言稚语应该耐心听完，并表示出真诚的兴趣，不要敷衍、打断，表现出毫无兴趣的样子。

有的家长认为孩子过多地幻想不好，会脱离生活，实际上不是这样，合理的幻想是更高层次的想象力，家长不但不用阻止，反而应该积极地鼓励。比如，孩子喜欢某个卡通人物，家长可以引导他想象：“如果见到超人，你想跟他说什么？”孩子喜欢看科幻类动画，家长可以试着引导他想象未来的环境、交通会变成什么样子。

家长还可以陪孩子一起编故事，家长编出开头，鼓励孩子想象接下来的部分。除此之外，陪孩子做游戏也是放飞孩子想象力的大好时

机。比如，小女孩喜欢玩过家家的游戏，家长可以问她："今天要给布娃娃穿什么裙子呢，带她去参加什么舞会呢？"小男孩喜欢玩小汽车，家长可以问他："今天你要开车带爸爸去哪里玩呢？"

家长越引导，孩子越好奇

孩子问的问题你答不上来，你会怎么说？

教育心理学认为，开启孩子好奇心和思考过程的源头往往是问题。在问题的启发下，孩子能产生新的思考、新的思路，充分调动头脑里的发散性思维，并提出创新意见。法国教育家保罗·弗莱雷说："没有对话，就没有交流，这样的教育不是真正的教育。"

一位儿童教育家这样说："孩子的好奇心可以被父母的无知磨灭，也可以被父母的爱心唤醒。"

生活中我们经常看到孩子问父母："鸟儿为什么可以在天上飞呀？"家长嫌孩子幼稚，就不屑一顾地说："这是什么问题呀，鸟儿本来就是在天上飞的呀！"因为家长的敷衍和取笑，孩子最初对大自然神奇现象的好奇心就这么失去了。

父母的知识水平，也会影响孩子好奇心的延伸。比如，孩子问爸爸："为什么手机可以用来通话？"爸爸回答："因为有电波传送声音啊。"孩子很感兴趣，接着问："那电波是什么呀？"爸爸被问住了，就说："这个爸爸也不清楚，以后老师会教你的。""哦。"孩子有点失望，他的好奇心也就此停住了。其实，如果爸爸稍微懂一点这方面的知识，孩子对于科学的好奇心就能被更多地激发出来，这段对话会得到更有趣的拓展。

我们看看遇到类似的情况，另一位家长是怎么做的。

晚上，舅舅给妈妈打电话，听到电话铃声的春春，从床上爬了起来。

电话打完以后，春春问妈妈："舅舅明明是夜里打的电话呀，他

为什么说在吃午饭？”

妈妈笑着说：“因为美国那边有时差呀。”

春春没听过这个词，就问：“时差是什么？”

妈妈还要整理一些工作报告，就对春春说：“宝贝，妈妈现在有点忙，对这方面的知识了解得也不是很多，等我尽快查完资料再告诉你，好吗？”

春春高兴地说：“好！”

当天晚上，妈妈整理完报告，就找出地理书籍，仔细地阅读了地球的自转、公转方面的知识，第二天就把答案告诉了春春，春春听得津津有味。

为了培养孩子的好奇心，对于孩子的疑问，家长应该随时随地解答，答案未必明确，但是家长的态度一定要积极、诚恳。就算工作很忙，家长也不能用“走开，别烦我”“我也不知道，别问了”这样的话来敷衍甚至斥责孩子。对孩子来说，父母给出的答案是否准确并不重要，重要的是他的好奇心是否得到了认真对待。聪明的、尊重孩子的父母会说“这个问题把妈妈难住了，我得好好想想，明天再告诉你”“你的小脑袋瓜里怎么会有这么有趣的问题啊”“先告诉爸爸，你是怎么想的”，这种有鼓励性质的回答，就会激发孩子更加强烈的好奇心，因为父母的态度让他觉得思考很愉快。

除了孩子提问，家长也可以多问孩子几个“为什么”，激发他的好奇心，培养他思考的习惯。

因为孩子的年龄尚小，大脑还未完全发育，思维不够敏感、活跃，所以容易对生活中的一些新鲜事物视而不见。比如，在公园放风筝时，父母可以问：“宝贝，风筝为什么能飞起来呀？”到了冬天，父母可以问：“你知道羽绒服为什么可以保暖吗？”在父母积极的引导

下，孩子也会养成凡事多问“为什么”的好习惯，他对生活的好奇心会被激发出来。

对于孩子来说，好奇心是最强烈的心理活动，拥有完善的好奇心，往往代表着他拥有丰富多彩的内心世界。家长应该从生活的方方面面，从每个细节中去培养孩子的好奇心，激发他们快乐地探索世界的兴趣和欲望。

丰富孩子的生活阅历，激发他更高级的创造想象

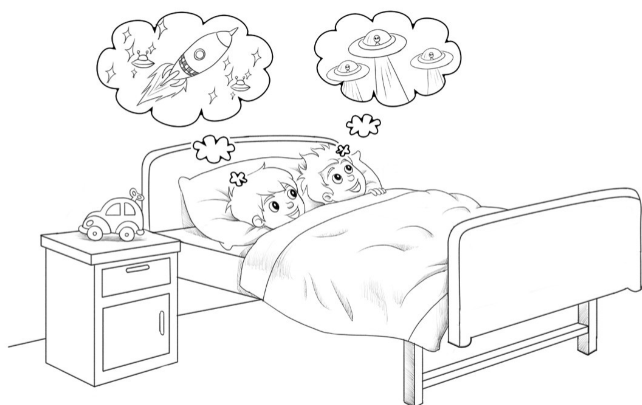
你经常带孩子去哪里玩？他最喜欢哪里？

妈妈最近老是听到小庆和小亮在讨论外星人、外太空等：“哥哥，你说外太空是什么样子的？”“我也不知道，可能是大火炉，也可能有大怪兽！”妈妈心想：男孩子到了爱探索的年纪，不如带他们去拓展一下视野吧！于是，妈妈在一天晚上向他们宣布，要带他们去一个神秘又好玩的地方。两个小朋友兴奋极了，几乎一晚上都没怎么睡。

第二天，妈妈带他们来到了科技馆。科技馆的新奇玩意真是太多了，兄弟俩摸摸这个，看看那个，简直就是两个小科技迷。他们很喜欢里面的“投影灯”，灯光投射到地面上，形成月亮、星星、花、云朵、小鸟等影像。他们还参观了“火箭模型”“时光隧道”“月球车”“泡泡工厂”等好多有意思的设施，小家伙们对每一样“大玩具”都爱不释手。

回家之后，兄弟俩还是常常聊起外星人和外太空，只是他们聊的内容丰富有趣多了，妈妈发现在他们想象的外星世界里，有很多那天在科技馆看到的模型，比如时光隧道、月球车等。

小庆和小亮起初想象外太空时，脑子里没有具体的形象，只是随意发散想象，在科技馆见过那么多新鲜有趣的事物之后，充分调动了大脑的想象力，对其进行了加工创造。后一种想象是创造想象，它更加具体生动，它的出现代表了孩子想象力的进一步成熟和完善。



儿童想象的发展特点是从无意想象到有意想象，有意想象又可分为再造想象和创造想象。特别是在婴幼儿时期，他的想象是没有目的的，只是在某种事物的刺激下，自然而然地延伸想象到一些别的有共同点的事物。

和大人相比，孩子拥有更强烈的好奇心和更发散的思维，但是由于生活阅历尚浅，知识面也比较狭窄，其想象力的发展难免受到限制。所以，孩子的生活阅历越丰富，头脑中留存的事物形象越多，就越容易将各种事物的特点联系起来，发挥丰富的想象力，这是儿童创造想象萌生的基础。

家长要想丰富孩子的想象力，就要丰富他的阅历和感性知识，让其头脑里充满各种事物的形象。

那么，家长如何丰富孩子的阅历和感性知识呢？

1．让孩子多读书

家长可以引导孩子看他喜欢的书，比如一些趣味性强、故事性强的书，在这个基础上，再适当增加知识类的书。

2．带孩子去旅行，让孩子多亲近自然

家长可以带孩子去旅游，开阔他的视野，抓住一切机会来丰富他的见识，比如给他介绍古城的建筑，讲古城的历史等。家长在周末可以多带孩子出去亲近自然，只要有空闲时间，就带他去博物馆、动物园等。

第三章 “你是这世界上独一无二的小孩！”——培养自信满满的孩子

自信，是不论他人怎样评价，都能看到自己的长处，相信自己的能力。一个没有自信的孩子，往往看不到自己的长处，觉得自己不配拥有幸福。

把孩子当“小大人”一样尊重

你和朋友正在聊天，孩子也想参与，你会怎么做？

丘丘妈妈和亮亮妈妈是高中同学，亮亮妈妈老是羡慕地说：“你家丘丘真讨人喜欢，活泼可爱，不像我家亮亮，说话都那么小声，胆子那么小，不知道像谁。”

这天，亮亮妈妈去丘丘妈妈家做客，两个人聊起以前上学时候的趣事，都笑得前仰后合的。这时候，丘丘走过来，想让妈妈陪他拼积木。妈妈把他拉到怀里，说：“是阿姨先来找妈妈玩的，丘丘自己先拼，妈妈晚上再陪你，好吗？”丘丘想了想，眨眨大眼睛，说：“那我可以加入你们吗？”妈妈笑着说：“可我们聊的是女孩子的话题呢，你想听吗？”丘丘从妈妈怀里跑出去，说：“不要不要，那我去接着拼积木了，妈妈，您和阿姨慢慢聊吧！”说完，还朝亮亮妈妈挥挥手说：“阿姨，我不陪您喽！”

丘丘回房以后，亮亮妈妈特别惊讶地说：“你在家里都这么跟丘丘说话吗？”

丘丘妈妈说：“是啊，我把他当个小大人看待，小孩子看着不懂事吧，其实自尊心挺强的。”

这句话，说得亮亮妈妈更惭愧了。她在家遇到这种情况，都是简单粗暴地对亮亮说：“去去，大人说话小孩子别插嘴！”有时候下班回家，亮亮有什么话想跟她说，她要是心情不好，就冲亮亮吼：“都几点了，快去睡觉……”亮亮妈妈想，孩子这么胆小、不自信，会不会跟自己的教育方式有关系呢？

当然有关系，一个被当作“小屁孩”，独立人格不被尊重的孩子，怎么可能会有真正的自信呢？

自尊是自信的基础，一个人首先拥有自尊，然后才能建立起自信。一个人的自尊最初来自外界对他的尊重，而孩子来到世界，最初的自尊就来自父母给予他的尊重。

父母要想孩子拥有自信，就要首先学会尊重他，这样孩子才能感受到自己是个拥有独立人格的人，从而产生价值感和自我认同感。一个从小不被尊重的孩子，他不但没有自信，长大以后也学不会尊重别人，因为没有人给他如此示范过。

相信很多家长都和亮亮妈妈一样，是爱孩子的，却不懂得如何去尊重孩子。有的时候一生气，就肆意批评孩子；一劳累，就随意敷衍孩子。明明是出于关心，却忽略了孩子的感受，这都是源于家长没有从心里认同孩子的独立人格。在生活中，想要真正地尊重孩子，其实标准很简单，把他看成独立的个体，当成“小大人”去对待，对大人不会做的事情，也不要对孩子做，给大人的尊重，同样给予孩子。具体来说，家长应该怎么做呢？

1．用平等的态度对待孩子

家长与孩子说话时，要真诚地注视孩子，专心聆听，不要随便打断孩子的话，不能心不在焉。

孩子提出需求的时候，家长不论多忙都不要敷衍孩子，更不要欺骗孩子。大人讨论事情，如果孩子想参与，家长即使觉得不方便，也不要粗暴地驳回，而要温和地解释。

2．尊重孩子的隐私

家长不要偷看孩子的日记，也不要随意处置孩子的物品。大人可能会觉得这些不重要，觉得孩子没有什么秘密，但这对孩子来说都是很重要的东西。

3．尊重孩子的名誉

家长切忌当众批评孩子，这会让孩子觉得尴尬、难过，名誉受损。即使是单独批评教育，家长也要先问清事实，不可不分青红皂白地斥责、数落孩子。

表扬才能培养出自信的孩子

你昨天表扬了孩子几次，批评了孩子几次？

大量心理学研究表明，名校的学生中更容易出现“缺点焦虑”。

一个20岁的女孩这样描述自己：“我的英语成绩不好，听力特别差，去年考托福，我差一点就决定放弃了。我的学习效率很低，经常要花费比别的同学多一倍的时间才能完成同样的事，我觉得自己很笨。还有，我觉得自己超级没有主见，真羡慕那些一呼百应的同学。”

听她这么说，几乎要让人认为她是一个常常挂科的差生了，但事实上呢？她的托福考了108分（满分120分），刚刚作为交换生到美国斯坦福大学学习了半年。她的成绩在学校里排名前十，而且她从小到大一直都是班长。

另外，她觉得自己很胖，为此进行节食，直到出现营养不良的情况。她知道这样不好，但是不敢停下来，她说：“我心里好像有个声音在压榨自己的身体，每当多吃一点，我就有负罪感，因为觉得我对减肥这件事没有尽力。学习上也是一样，我压榨自己的时间，一旦空闲下来，我就觉得自己没有尽力，觉得对不起父母。”

女孩表示，父母从小对她要求很严格，自己无论怎么努力，好像都无法得到他们的赞许。现在父母发现她过于焦虑，常常劝她“可以了，你已经很棒了，幸福快乐就好”，但是她发现自己已经“刹不住车了”，她觉得“自己已经有这么多缺点，如果不努力，一定会变得更平庸”。

一个在外人眼里如此优秀的女孩，心理上竟然有这么强烈的自卑感、挫败感，令人觉得不可思议，同时又深感惋惜。而这，跟她童年

接受的“严格”“少赞许”的教育有密切关系。

孩子在童年时期由于尚未建立起完整的自我意识，所以只能通过他人的评价来做出自我评价，所以父母对他们的评价就显得尤为重要。

如果孩子无法从父母那里获得正面评价，反而经常被父母指出缺点，并和其他人做比较，孩子就会做出较低的自我评价，过分关注自己的缺点，觉得自己不如别人，产生自卑、怯懦的心理。

因此，父母想要培养自信而快乐的孩子，首先就要从表扬孩子的优点，尽量少批评孩子的缺点开始。有艺术家说：“世界上从来就不缺少美，只是缺少发现美的眼睛。”表扬孩子的优点，又何尝不是一门发现美的艺术？

日本临床心理专家奥田健次在教育上始终秉持“多表扬、不批评”的做法，他反复提醒家长，一定要多多表扬孩子，这样才能不断增强孩子的自信心，而培养自信心比纠正错误更重要。他一定是表扬艺术的专家，因为他自信地表示：“如果我是40名小学生的班主任，不论哪个年级，我都能在一天之内用40种不同的方式来表扬这些小朋友。”所以，只要家长努力地想要表扬孩子，就一定能找到孩子身上的优点。同时，要想让表扬真正地起到增强孩子自信的作用，家长需要注意一些技巧。

表扬通常分为以下3种类型：

1．个人趋向型

该类型表扬强调孩子的个人能力，对其做出整体性判断，如：“宝贝真聪明！”“你很棒！”

2．过程趋向型

该类型表扬强调孩子在进行某项任务时的努力，对努力程度或方法给出正面评价，如：“你今天写作业很认真，不错！”“这件事你做得很好，因为开动了脑筋！”

3．结果趋向型

该类型表扬强调孩子做事的结果，对所取得的成绩给出反馈和评价，如：“全部答对了，很好！”“考了第三名，不错！”

分别接受以上3种类型表扬的孩子，其表现也会不一样。被表扬个人能力的孩子在有把握的事面前容易骄傲、自负，面对挑战则信心不足，轻易放弃；被表扬过程的孩子则充满自信，且有意志力，愿意接受挑战，胜不骄败不馁；被表扬结果的孩子明显信心不足，难以接受失败的结果。

可见，过程趋向型表扬更利于培养和增强孩子的自信心。另外，表扬还应满足以下几个条件：

1．发自内心

孩子虽然小，但是已经懂得分辨真假，透过你的表情、语气，他能判断出你是不是发自内心地赞赏他。

2．真实可信

切忌为了让孩子高兴，而提出一些与事实严重不符的表扬，对孩子做出不可信的过高的评价。一旦孩子从外界评价中感到了落差，心理落差反而会让他感到自卑。

3．及时、具体

对孩子的表扬一定要及时、具体，对年龄尚小的孩子更是如此，不然他们会忘了被表扬的理由，或者错过了最需要表扬的时机，并因

此而感到失落。这就要求家长在生活中细心观察，发现了孩子的优点，就及时给予表扬。

只有“最会表扬的父母”，才能培养出“最有自信的小孩”。家长们，都加油吧！



鼓励孩子多做自我评价

孩子班上换了新老师，新老师好像没以前的老师那么喜欢他，你会怎么安慰他？

只靠表扬就能树立起孩子的自信吗？假设是这样，那么当孩子常常接受表扬时，他就会充满自信；当孩子突然连续遭到批评时，他的自信就会摇摆不定，甚至轰然倒塌。这样下去，孩子为了获得自信，可能会变成“讨好者”或“总是寻求他人的认可”，通过观察别人的反应来判断自己行为的对错，并获得自我价值感，而不是学会自我评价与内省。这样培养出来的是“他信”，而不是“自信”。所以，要想孩子拥有真正的自信，就要首先让孩子完成从“依赖他人评价”到“凭借自我评价”的转变。

下面来看莎莎是如何完成这种转变的。

自从换了语文老师，莎莎的语文成绩明显下滑。晚饭后，妈妈到她的房间里，发现她趴在桌上，显得很沮丧。原来是她考试考砸了。

莎莎说：“妈妈，您说怎么办，我感觉我学不好语文了。”

妈妈说：“为什么呢？妈妈记得你以前语文学得不错啊，你还是课代表对不对？”说着翻看了她的试卷，发现她作文只拿了及格分，这可能就是拉低分数的原因。

莎莎说：“以前还可以，可能是因为张老师比较喜欢我，总是特意给我的作文打高分。现在的宋老师从来没在班上念过我的作文，我一定是写得不好。我觉得现在学语文好吃力，我怕下一次还是考不好。”

发现妈妈正在看自己的作文，莎莎问：“妈妈，我是不是写得不

好？”

妈妈说：“不会啊，我觉得有的地方好，有的地方不好。你自己觉得呢？”

莎莎说：“我也不知道。”

妈妈笑了笑，说：“你平时不是喜欢看妈妈给你买的作文书吗？来，我们试着给里面的作文打打分。”然后妈妈把作文书拿过来，让莎莎挑选一篇。

妈妈指导着莎莎，一句一句地圈出写得好或不好的地方，并做了细致的分析，留了评语。

妈妈又让莎莎对自己的作文重新打打分，莎莎点点头，像个小老师一样认真地批改起来。批议结束后，她对妈妈说：“妈妈，我觉得我的作文很有想象力，题材新颖，但是结构有点乱，写到后面好像跑题了。”

妈妈点点头，说：“莎莎真棒，都会自己批改作文了！”

莎莎露出了甜甜的笑容，说：“嗯，我下次肯定能写得更好一点！”

我们看到，莎莎之前把自信建立在老师的评价上，老师打高分，她就觉得自己写得好，老师打低分，她就觉得自己写得不好，但是具体怎么好、怎么不好，她也不知道。这种自信不稳定，并且很模糊。她学会做自我评价以后，就会将自信建立在自己的分析上，分析得越准确、越全面，这份自信就越稳定、越清晰、越强大。

莎莎妈妈做得很好，她在帮助莎莎做自我评价的过程中起到了引导作用。家长们在引导孩子完成自我评价的时候，要注意以下几点：

1．抓住时机

生活中家长要抓住时机，鼓励孩子进行自我评价，特别是在发现孩子出现骄傲自满或低落沮丧的情绪的时候。

2．评价要全面

只有全面发现自己的优点和缺点，孩子才能认识和了解真实的自我，而了解真实的自我，是孩子悦纳自己的第一步。当孩子对自己做出过高或过低的评价时，家长都要积极地帮其做出调整。

3．做出榜样

家长要多在孩子面前进行自我评价，不要怕暴露缺点而失去权威，这样才能给孩子做出好的榜样，让孩子自然而然地养成自我评价的习惯。

教孩子悦纳自己的不完美

孩子到了爱美的年纪，非常介意自己手上的伤疤，家长该怎么帮助他？

一名小学六年级的女生，由于6岁时贪玩不小心被烫伤，手臂上留下了明显的疤痕。就因为这件事，她从小到大都很自卑，再热的天气也不敢穿短袖，怕同学们看到她的疤痕会取笑她，或者觉得她很可怜。

她总是羡慕那些皮肤很好的女孩子，在美丽的年纪里可以穿各种各样的花裙子。由于自卑，她在班上说话比较少，因此很难交到朋友。

透过上面的故事，我们仿佛看到了一个畏缩在自己小小世界里的女孩，而她所有自卑的来源，竟只是手臂上的一道疤痕。这一个小小的“缺点”，在她的心理暗示下被放大了无数倍，这都是“焦点效应”在作祟。

心理学上的“焦点效应”，又叫“聚光灯效应”，指的是我们往往会过高地估计别人对我们的某个特征或言行的关注程度。

为了验证此效应，心理学家基洛维奇做了一个有趣的实验：实验人员让美国康奈尔大学的一位学生穿上一件令人尴尬的怪异T恤，然后测试他受到关注的程度。该学生预先估计，当他走进教室的时候，会有超过一半的同学注意到他的衣服。然而事实上，经过后续调查，只有23%的同学注意到了这一点。

实验告诉我们，没有人会像我们自己这样关注自己。我们为自己的某个缺点或不当言行感到深深担忧，害怕引起别人的讨厌或嘲笑，恰恰是源于自己内心深处对自我的不接纳。

再看上面的例子，爱美的女生讨厌自己身上的疤痕，她的做法是穿上长袖，把疤痕掩盖起来。然而越是在外表上掩盖，越是加深了她心里的在意。她的人际关系一般，不是因为那道疤痕，而是因为她的不自信。还有什么比自信开朗的笑容更能让孩子看上去可爱迷人，想让人亲近呢？

开学了，老师让同学们做一下自我介绍，互相认识一下。班上有个女生的介绍很有特点，她的牙齿很不整齐，又大又突出。对此，她说："大家好，以前我特别讨厌自己的牙齿，觉得它们长得好丑，特别羡慕别人洁白整齐的牙齿。后来妈妈跟我说，女孩子是由于能带给别人快乐而可爱，因为可爱而美丽，所以我慢慢就不讨厌自己的牙齿了，看久了觉得也挺可爱的，特别是笑起来的时候，有点像小兔子，对不对？希望能和大家做朋友！"同学们都对她有很深的印象，特别是她灿烂的笑容，真的很迷人。

感谢这个女生有位好妈妈，她在孩子刚刚产生自卑情绪的时候，及时地教给她正确的价值观，告诉她什么是更重要的。

随着年龄的增长，孩子的自我评价逐渐清晰，但是这种自我评价很容易受到主观情绪的影响，导致孩子抓住缺点不放，在心理上不认可自己，产生强烈的自卑和挫败感，这种现象非常普遍。比如，女生觉得自长相一般，男生觉得自己个子矮小，还有的自卑心理来自家庭贫穷，或自己性格内向不善表达。这种心理如果得不到及时的疏导，就会严重影响孩子的身心健康发展，不利于孩子的个人成长。所以，家长一旦发现孩子产生了类似的自卑心理，就要加以重视，耐心引导孩子建立以下观念，帮助孩子重获自信和快乐。

1．没有人是完美的

家长可以通过讲故事的方式，给孩子讲一些不完美却非常讨人喜欢或取得重大成就的人物形象，让他懂得世界上是没有绝对完美的。

2．优点或缺点都是自己的特点

家长应告诉孩子，每个人来到世界上，都是带着独一无二的特质，不论优点还是缺点，都是自己身上的“特别之处”，对自己应该抱有“无条件的爱和欣赏”，就像父母对他一样。对缺点最好的态度是直面它，坦然承认并接受它，避而不谈、遮遮掩掩或刻意美化都是错误的做法。

3．比起外在的东西，内在的价值才是最美的

错误的价值观会带偏孩子的关注点，所以帮孩子树立正确的价值观是家长迫在眉睫的任务，不要因为孩子小就把这门课耽误了。家长一定要教育孩子，比起漂亮的外貌，笑容更迷人；比起财富，家人的爱更宝贵；比起擅长表达的人，和善温暖的人更能获得长久的友谊。

鼓励“廉价的成功”，只会更伤害孩子的自信

孩子在短跑比赛中的结果不理想，他为此失去信心，你会怎么安慰他？

随着“赏识教育”的大力推行，我们很高兴地看到越来越多的家长开始懂得保护孩子的自尊心，培养孩子的自信心。他们温柔体贴、善解人意，他们非常关心孩子的感受，就像悠悠的爸爸一样。

悠悠是小学四年级的学生，他的肢体协调能力很差。每周五的体育课，对自尊心强的悠悠来说，简直是一种有规律的羞辱。

上周的体育课上，老师带领大家玩躲球游戏，大部分同学都能轻松地躲过，只有悠悠，不是被打中头，就是被砸到屁股。这天爸爸提前下班，所以早点过来接他，恰好在球场外面看到了整个过程。

下课后，爸爸看到悠悠难过的表情，就赶紧安慰他：“我觉得你表现得很好啊，儿子。”

悠悠噘着嘴说：“这还好啊？我很差啊，同学们都笑我头脑发达、四肢简单，我就是个书呆子。”

爸爸继续说：“你不该这么想，你看你跑得很快，也成功地躲过了2次啊！”

悠悠生气地说：“我才躲过了2次，可是躲过5次才算及格。爸爸，连您也觉得我只能达到这个程度！”

爸爸赶忙否定说：“不不，你在爸爸妈妈眼里一直都是最棒的！”

悠悠也知道爸爸是在安慰他，但他实在高兴不起来，只好说："好吧，您说得对，我做得很好，我们回家吧，不说这个了。"

爸爸的出发点很好，他想缓解悠悠的不开心，希望用自己的肯定让悠悠重新建立起自信，但是他的鼓励起到了反作用，让悠悠气馁，同时降低了自信。爸爸的错误在于，在悠悠还没有取得"表现满意"的情况下，就想让他收获"感觉满意"。

一直以来，心理学领域认为，自信必须来自"感觉满意"和"表现满意"两部分，缺一不可。没有任何有效的方法，能够抛开"表现满意"的部分，直接教给孩子"感觉满意"的方法。虽然拥有自信心令人感到愉快，但是不先获得现实的成功，而企图直接得到自信，是本末倒置的错误想法。

很多"温柔"的父母都犯过这样的错误，想通过降低期望值，鼓励"廉价的成功"，以此来避免伤害孩子的自尊和自信。比如：因为孩子学习成绩退步，家长就把给他制定的目标定得更低；孩子在比赛中表现不佳，家长就拿比他表现更差的选手做比较来鼓励他；孩子明明想表达对自己的不满意，家长却一再否定，并说他已经尽力了……大人这些刻意安抚孩子失落心情的做法，其实是忽略了孩子的认知能力以及对成功表现的期望，尤其是年龄更大的孩子，他们没那么容易上当，相反，这只会使他们产生"父母对我仅仅抱有低的期望""我的能力仅限于此"的消极想法，从而自信心更加受到伤害。所以，家长们要做的不是鼓励"廉价的成功"，而是表达对孩子一如既往的信任和期望。更重要的是，要发掘孩子的潜能，教给他们获得成功的正确方法。

因材施教，发掘孩子的独特潜能

你的孩子属于哪种气质类型？

幼儿园里，老师正带领着同学们玩旋转陀螺的游戏：把一根皮条插入陀螺的机芯中，再往外一抽，陀螺就会飞快地旋转起来，有时候还冒出火花。

小朋友们正玩得起劲的时候，4岁的明明小声地问老师："老师，您知道自行车的轮子是怎么转起来的吗？"明明平时比较内向，在班上都不太发言，看他主动发问，老师笑着说："老师不知道呀，明明知道吗？"明明点点头，说："自行车有两个轮子，由一根皮带连起来，机轮一动，大轮子就带着小轮子一起转。"老师非常惊讶，一个这么小的孩子竟然懂得这个原理。小朋友们也都很佩服明明，纷纷鼓起掌来。

原来，明明的爸爸发现孩子从小是个"研究宝宝"，尤其喜欢车类的玩具，总是自己拆了又装，装了又拆，所以爸爸常常跟他讲一些科学小原理，还让他帮忙一起修车呢。

从这以后，班上的小朋友有什么不懂的都喜欢凑过来问明明，老师也总是请他上台讲讲科学小故事。明明比以前自信多了，脸上的笑容也越来越多。

明明本来性格内向、不爱发言，不是特别有自信，在爸爸的细心观察和特别引导下，他发挥出了自己"科学研究"方面的潜能，因此获得了大家的关注和称赞，变得自信多了。了解到自己独特的潜能，以及在某方面有出色的表现，都会让孩子更有自信。

想要发现孩子的独特潜能，首先就要了解他的性格、兴趣、能力等特点。家长们很容易有个误区，就是觉得孩子外向的性格好，内向

的性格不好，因此大量家长都在问“孩子怎么由内向变外向？”其实性格没有好坏之分，它是由孩子先天的气质类型决定的。

由于受血型和环境的影响，每个孩子都会有自己特定的气质。孩子从刚出生开始就会表现出气质上的差异，到两岁左右即形成气质类型的轮廓。随着年龄的增长，气质类型的表现会越发明显。气质教育的核心观点是，家长应根据孩子天生的气质类型决定对他的教养方式。下面，就请家长根据孩子日常的行为表现，看看孩子属于哪种气质类型，以及你该怎么帮助孩子发挥优势和潜能吧。

在心理学上，一般把孩子的气质分为以下四种类型：

1．多血质——天生演讲家



多血质孩子活泼好动、反应快，喜欢尝试和冒险，但是安全意识较差，对人充满热情，喜欢把家里的事同小朋友分享。他们的优点是天性好奇，灵活性强，善于交际，适应环境快；缺点是耐心较差，稳定性稍弱，做事浮躁。

家长培养建议：多血质孩子的优势在于表达和表现，他们有成为演讲家、演员、教师、培训师等的潜能。家长可以培养孩子的才艺，鼓励他参加一些表演活动。注意，多血质孩子特别喜欢听到赞美。

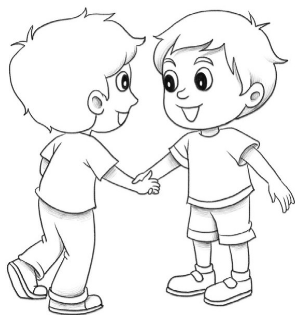
2．黏液质——天生实干家



黏液质的孩子温顺、被动，表现安静，常沉浸在自己的精神世界里，不受环境的影响，做事常按部就班。他们容易满足，没有太多要求。他们的优点是讲道理，遇事考虑周全，注意力稳定，善于忍耐和克制；缺点是不太关心他人，缺乏主见，常常压抑自己的感受。

家长培养建议：黏液质孩子的优势在于规划和组织，他们有成为政治家、管理人员或行政人员等的潜能。家长可以让孩子规划一些家庭的活动，比如，让他来规划全家旅游路线，准备购物清单。注意，对黏液质孩子需要多配合，帮助他完成自我实现。

3．胆汁质——天生外交家



胆汁质的孩子精力旺盛、充满热情，不善于自我控制，容易惹

事。他们独立性强，不太习惯接受帮助。他们的优点是有主见、积极主动、热情直爽、乐于助人、重视感情；缺点是急躁、大意、易激动，自控能力差。

家长培养建议：胆汁质孩子的优势在于沟通和外交，他们有成为外交家、谈判专家、商人、销售人员等的潜能。家长可以多给他创造与人沟通交流的机会，比如，在家里组织聚会，或带他出去旅游，让他帮爸爸妈妈照顾客人或出面交涉一些事情。注意，胆汁质孩子最讨厌不平等交流，家长应以朋友的身份跟他相处。

4．抑郁质——天生思想家



抑郁质的孩子胆小、话少、声音也小，不善与人交往。他们受到表扬或批评时都不会有大的情绪波动，在学校里存在感低，回家却能把所学的知识都讲出来。他们的优点是守秩序、专注，善于观察细小的变化，有同理心，想象力丰富；缺点是胆小、沉闷，不善交际，敏感、不自信等。

家长培养建议：抑郁质孩子的优势在于思考和创作，他们有成为

艺术家、哲学家、作家等的潜能。家长可以多给他挑选优质的、有知识含量的书籍，比如科普读物。还可以带他看画展、艺术表演，从小培养他的文艺细胞。注意，抑郁质孩子缺乏安全感，家长要多关心、陪伴他。

第四章　打倒情绪“小怪兽”，教孩子做自己的情绪管理教练

负面情绪，是孩子成长路上的一个个“地雷”。孩子如果不能很好地管理自己的情绪，就容易被它所伤，也容易伤到他人。

营造好的环境，不留“情绪地雷”

你有“情绪地雷”吗？

又到幼儿园午饭的时间了，米粒本来和小朋友们玩游戏玩得很开心，一看见老师开始分饭菜，就怯生生地往后躲，嘴里嘟囔着：“不要，不要……”

老师以为是孩子挑食，就给她装了一碗菜端过来，介绍说：“看，今天有好多好吃的，有胡萝卜，有肉丸子，还有土豆丝和青菜……”

米粒把碗推开，往另一位老师怀里躲。

负责分发饭菜的老师说：“小朋友们快点吃哦，吃完了睡个午觉……”

这时，米粒却突然大哭起来，老师们劝了好久，她才止住哭泣。

米粒自从上幼儿园以来，其他方面都挺乖的，就是不愿意吃饭，与其说是不愿意，不如说是害怕吃饭。后来，老师们才了解到，原来米粒的妈妈和外婆在家一起带她，两个大人都是急性子，每次吃饭的时候，只要看到米粒边吃边玩，就很严厉地训斥她，催促她吃快点，要是她还不听，妈妈就拿衣架打她的手。时间长了，米粒就特别害怕吃饭，简直到了“闻饭色变”的地步。

由于妈妈和外婆给米粒带来了可怕的吃饭经历，所以米粒后来只要碰到吃饭的场合就异常紧张，吃饭这件事成了米粒的“情绪地雷”。

随着年龄的增长，每一个相似的情境，都会促使人的情绪产生相似的变化，这种固定的情绪反应模式，在心理学上被称为“情绪地雷”。

那么，是什么因素导致儿童的“情绪地雷”的形成？是环境。孩子在婴幼儿时期的认知能力发展受环境影响很深，他们的观察力、注意力、记忆力都是在潜意识的作用下得以发展的。环境中的不良印象，都会成为记忆中不好的“相似的情境”，触发孩子的“情绪地雷”。

想要排除孩子幼小心灵里的“情绪地雷”，家长就必须注意为其塑造良好的家庭氛围，具体可以从以下几个方面去做：

1．尊重、关爱孩子的感受

在民主的家庭中，家长会尊重孩子的人格，充分关注孩子的感受，对孩子不过分严厉，不冷漠忽视，这会让孩子产生安全感，从而拥有更稳定的情绪。

2．家庭成员的情绪要积极、稳定

如果父母都是性格暴躁、做事冲动的人，孩子很难成为冷静的人。要想让孩子学会控制情绪，家长首先自己要学会控制，在家里多展现积极的情绪。

3．家庭成员的关系要和谐

通常，在父母双方互相尊重、互敬互爱的家庭中，孩子的情绪会比较稳定，他也能充分感受和照顾别人的情绪。如果父母平时总是争吵、冷战，这个画面停留在孩子的记忆里，就会成为他的“情绪地雷”。在这种情况下，孩子的情绪模式可能会两极分化：要么特别懦弱，总是压抑自己的情绪，不敢发泄出来；要么就非常暴躁，发泄情绪的时候不管不顾。

教孩子识别和表达情绪

人有哪几种基本情绪？

孩子每当出现负面情绪的时候，总是没法控制自己，比如，愤怒的时候就打人、咬人，伤心的时候就哭闹很久。怎样让孩子学会管理自己的情绪呢？第一步，就是教孩子学会认识自己的情绪。

虽然说情绪是自然的心理体验，但人不是天然就能准确分辨自己的情绪的，尤其是孩子。事实情况是，绝大多数的孩子在出现负面情绪的时候，都说不清自己的感受，他们往往只会反复说“不开心”“不高兴”，好像在他们的世界里，只有“开心”“高兴”这两个词可以形容情绪。

心理学专家说，一个人要想管理好情绪，最重要的不是控制，而是觉察和命名。管理负面情绪，努力的关键不在于不让其爆发，而是在一开始就能觉察到情绪，并知道它是什么。一旦你注意到它，它就不会无限地累积到能控制你的地步。

儿童管理情绪的第一步，就是识别自己的各种情绪。他能够识别的情绪越多，就越能清晰地表达自己的感受，而及时、准确地表达自己的情绪感受，是管理情绪的开端。他能够准确地表达，才能与他人沟通，才能为管理不良情绪寻找办法。很多时候，把情绪表达出来后，问题就已经解决了。

我们可以先从快乐、愤怒、悲哀、惊讶、害怕和厌恶这六种最基本的情绪开始，教孩子认识和表达情绪。具体怎么教呢？

1．帮孩子积累情绪词汇

家长要做孩子的情绪导师，在日常生活中教孩子一些情绪词汇，

让孩子懂得如何去表达自己的感受，比如“你看上去很高兴”“你看上去很生气”“你感到伤心”，这叫表达概念或情景配对。

2．告诉孩子一些情绪带来的身体反应，并教孩子学会识别他人的感受

家长可以让孩子了解人在产生某种情绪的时候，身体会做出怎样的反应。比如，人在害羞的时候会脸红，在高兴的时候会眉开眼笑，在愤怒的时候会咬牙切齿，在悲伤的时候会大哭不止，等等。

另外，家长还可以在生活中教孩子通过观察他人的表情或身体语言，来识别他人的情绪感受。

3．通过可视化材料跟孩子分享别人的情绪感受

孩子喜欢听故事，家长可以在陪孩子读绘本、看视频的时候，跟孩子讨论别人正在经历的情绪感受，比如，“电视里的小朋友好像走丢了，他一定很害怕”“小熊刚得到一罐蜂蜜，你看它多高兴啊”，等等。

在生活中，家长要多给孩子制造表达感受的机会，让孩子在实践中懂得如何表达情绪。

4．在生活的具体情境中教孩子如何表达情绪

当然，家长在生活中多示范，是教孩子表达情绪的最好方法。注意，在表达情绪的时候，尽量把情绪变化的过程表现出来，就像下面这位聪明的爸爸一样。

成成平时放学都是6点之前就到家了。这天，放学后，他在学校和同学一起踢球，玩得忘记了时间，到家天都已经黑了。

爸爸没有严厉地批评他，只是认真地说：“你这么晚才回家，也

没告诉我们一声。爸爸不知道你做什么去了，非常担心，正准备出去找你。现在看到你平安回来了，我才放心了。以后如果想在学校玩得晚一点，一定要提前告诉我们，别让爸爸妈妈担心，知道了吗？”

成成听完爸爸的话，不好意思地挠挠头，说：“对不起，爸爸，我知道了。”

爸爸摸摸他的头，说：“好吧，儿子，那你今天玩得高兴吗？”

成成笑着说：“嗯，高兴！”

用“共情”接纳孩子的负面情绪

孩子不肯离开游乐场，又哭又闹，你会怎么做？

关于“家长应该如何对待孩子的负面情绪”这一问题，心理治疗大师萨提亚做过大量的观察研究，她发现，孩子闹情绪的时候，多数家长没有足够的耐心。

回想我们的生活中，在孩子闹情绪，比如哭闹的时候，家长们是怎么做的呢？

第一位是“温柔满足型”家长：“宝贝，别哭了，妈妈给你买喜欢的玩具好不好？”

第二位是“严厉制止型”家长：“哭什么哭，这么点小事就知道哭，再哭妈妈要打人啦！”

第三位是“冷漠等待型”家长：“哭吧哭吧，想哭就让你哭个够，你什么时候哭完，我们什么时候走！”

看看这三种做法对孩子的情绪管理能力造成的影响。

第一位家长采用分散注意力的方法，希望孩子的负面情绪快点过去。也许这种方法能起到一定的效果，特别是对于年龄较小的孩子，但对于孩子的情绪管理来说，却是错误的暗示，这会让孩子觉得自己通过哭闹就能达到目的，所以以后没能力对自己的负面情绪进行调控。

第二位家长强行压制孩子的负面情绪，这会让孩子觉得产生负面情绪是不好的事情，是丢脸或让人生气的事情，导致孩子在以后也会刻意压抑自己的情绪。

第三位家长则放任孩子发泄自己的负面情绪，甚至采取冷眼旁观的态度，对其不加以引导、限制，孩子一方面感受到情感上的冷漠，另一方面也学不会自我情绪管理。他以后如果产生了负面情绪，就会习惯于独自发泄，不与人沟通，并且不会去主动关心、理解他人。

对于孩子的负面情绪，这些家长的认识显然还不够。事实上，情绪本身只是一种自然的心理感受，它没有好坏之分，家长不应该刻意回避或为此生气。

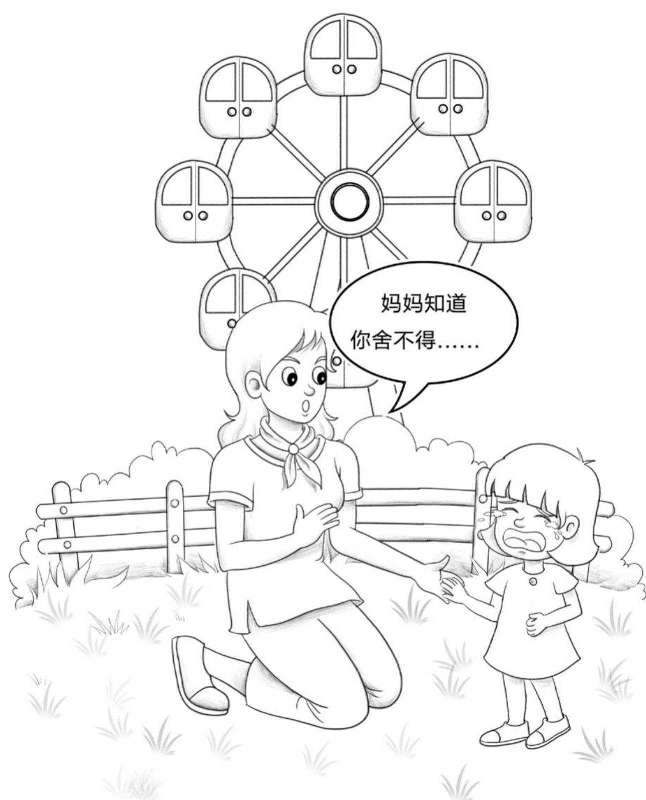
在孩子产生负面情绪的时候，家长首先要做的不是压制、回避，而是无条件地接纳，并给予孩子安全感。

怎样让孩子感受到他的情绪被接纳呢？与孩子“共情”，是最好的做法。共情，是指站在他人的角度，设身处地地对他人的情绪和情感进行充分感知和理解。

让我们来看看下面这位有耐心的妈妈是怎么使用共情的方法，接纳孩子的情绪的。

周末，妈妈带着敏敏去游乐场玩，敏敏玩得特别高兴。可是要离开的时候，敏敏大哭大闹不肯走。

妈妈抱着她，温柔地安慰说：“你是不是舍不得，想要多玩一会儿？”



敏敏一边哭，一边说：“嗯，妈妈，我还想玩。”

妈妈说：“是啊，刚才妈妈看你玩得很高兴，你很喜欢这里，所以要走了，你才会觉得这么伤心，对吗？”

敏敏哭声小了一点，说：“嗯，我喜欢这里。”

“妈妈知道你舍不得，可是你看时间到了，游乐场要关门了。这样吧，妈妈陪你去跟你最喜欢的碰碰车道个别，跟它说你舍不得它，下次再来看它，好吗？”

敏敏终于不哭了，她拉着妈妈的手，点点头说：“好。”

妈妈没有批评敏敏的哭闹，而是首先表示接受和理解敏敏的感受，之后再进行引导。当家长真正设身处地地去理解孩子的负面情绪时，就能体会到，孩子哭闹的过程其实是疏解负面情绪的过程，这不是坏事。家长在这时应该轻轻地拥抱他，告诉他：“妈妈知道刚才这件事让你很生气（难过、愤怒），妈妈理解你。”同时，最重要的是，家长要向孩子表达对他的爱，让他的情感需求得到满足，获得安全感。

引导孩子合理地发泄情绪

孩子的心爱的宠物狗死了，你会怎么安慰他？

东东的小狗皮皮生病死了，东东为此特别难过，把自己关在房间里，晚饭也不吃，这可把爸爸心疼坏了。爸爸走到东东的房间里，对东东说："儿子，爸爸给你再买一只小狗好吗？"

东东说："不要，再买的也不是皮皮！"

爸爸说："爸爸保证找一只跟皮皮一模一样的好不好？咱们还管它叫皮皮。"

东东把爸爸推到门外，生气地喊："我不要新的小狗，我以后再也不养小狗了！"

这时候，妈妈下班回来了，听爸爸说了事情的经过后，赶紧过去安慰东东。

妈妈摸着东东的头，温柔地说："唉，皮皮走了，妈妈也很难过，妈妈知道你舍不得它，它是你的小伙伴，对吗？"

东东拼命地点头："嗯嗯，我好想皮皮……"说着说着，眼圈就红了。

妈妈把东东抱在怀里，说："你要是觉得难过的话就哭出来吧。"

听了妈妈的话，东东忍不住哭了出来，他一边哭，妈妈则一边陪他聊以前的事情，东东哭累了就睡着了。

醒过来后，东东的心情好了一些，妈妈对他说："我们为皮皮做点什么好不好？"

东东疑惑地看着妈妈。

妈妈拿来画纸和颜料，说：“皮皮长得那么可爱，我们给它画张像好吗？你是它的小主人，你一定画得最好。”

东东露出了笑容，说：“好啊，那皮皮就可以一直陪着我了！”

面对东东的悲伤，爸爸试着尽快让他高兴起来，却让东东感到生气，他认为爸爸的建议是让他背叛皮皮，而妈妈是怎么做的呢？妈妈先是让东东想哭就哭出来，之后又让他帮皮皮画像，通过这两种方式，引导东东将内心的悲伤情绪发泄了出来，东东也感觉轻松多了。妈妈的做法很对，孩子的负面情绪必须合理地发泄出来。

孩子有负面情绪之后，如果不能合理对待，通常有两种表现：要么压抑克制，导致成长受到干扰，身心受到伤害；要么随意发泄，伤害到身边的人，影响人际关系。

过度压抑情绪，会让孩子由于情绪郁结而出现忧郁、焦虑、暴力倾向等症状，使其身心健康严重受损。很多孩子随意发泄情绪的时候，已经是他失去控制的时候，这就是为什么平时特别懂事的孩子在生病的时候表现得特别情绪化。这种情绪一旦发泄出来，也很难控制，所以有时候大人会觉得孩子很难安抚。家长要特别留意孩子的神情举止，经常关心孩子的情绪变化，比如问孩子：“今天有高兴的事情发生吗？”“怎么看上去有点不开心？”如果孩子不想说，我们也不要强迫他，但是一定要让孩子明白，有负面情绪特别正常，并教给他合适的宣泄不良情绪的方法，比如以下这几种：

1．说出来

这是最直接也是最常用的方式。如果孩子有负面情绪，就让他找人倾诉，把自己的感受通通表达出来。当然，这里的“说”也要讲究方法。首先，家长要给孩子创造安全的环境。其次，家长要帮他找到让

他感到安全的人，这个人要尊重孩子的意愿，可以是父母，也可以是他最信赖的小伙伴。

2．写出来

有些孩子不善言辞，但是这不影响他发泄情绪，家长可以让他试着写出来。人在书写的时候，不光可以记录心情、感受，也可以跳出事件，站在旁观者的角度，冷静地审视自己当时的情绪，也许他会有新的感受。所以，家长可以鼓励孩子多写日记，以此记录心情。

3．画出来

每个孩子都是天生的小画家，他们小时候，只要拿到颜料就会乱涂乱画，到处留下快乐的印记。当孩子产生负面情绪的时候，家长可以试着让他用画作表达自己的感受，在随意涂鸦的过程中慢慢调整心情。

4．动起来

有的孩子天生好动，他内在的情绪只有通过“活动”才能宣泄出来，比如，有的孩子搞破坏、跟人打架，那可能就是在发泄自己的情绪。家长可以为他提供别的“动起来”的方式，比如体育运动，家长可以带他去跑步、爬山、打球，让不快在活动中一扫而光。

5．唱出来

有的孩子天生爱说，小小年纪却学会了用骂人的方式来表达不满，这是因为他习惯用释放“声能”来发泄情绪。家长也可以为他提供别的发声方式，比如唱歌就是很好的选择。家长可以教孩子唱歌，让他在心情不好的时候，找个安静的地方大声唱出来。

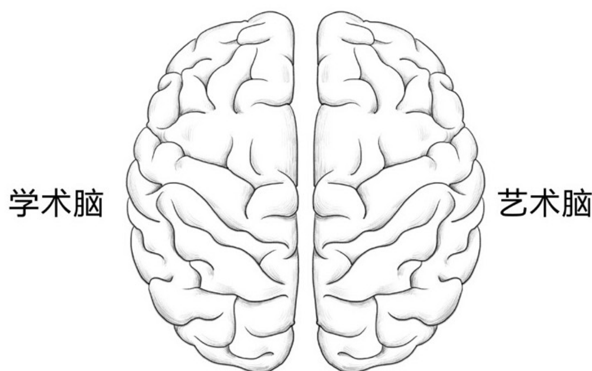
教孩子使用理性大脑

为什么孩子在生气的时候常常让人觉得不讲道理？

孩子为什么动不动就哭闹呢？因为他的大脑还没有发育好。成年人在遇到不开心的事情时，懂得用理智去调节；孩子不一样，他大脑中的理智发育得慢，而情绪发育得快，孩子很小的时候就拥有喜怒哀乐等各种情绪了。

美国心理生物学家斯佩里博士证实了大脑的左右脑分工理论：左脑掌控逻辑、语言等，被称为“学术脑”；右脑掌控情绪和直觉等，被称为“艺术脑”。

孩子在童年时期，主要是右脑占据主导地位，年龄越小越如此。因此，孩子较难通过左脑的理性分析来有效地管控情绪，也就更容易出现情绪的问题，这就需要家长及时给予引导和帮助。



那么，家长要怎么帮助孩子使其大脑中的理智尽快发育呢？很多家长以为要大量训练孩子的记忆力、认知能力、逻辑推理能力，其实不是这样的。理智的发育，同样需要情绪的支持。

情绪疏导最有效的方法是先稳定情绪，等情绪稳定后再分析处理问题。因为当孩子开启右脑模式的时候，他的左脑模式就闭合了，所以家长常常会有孩子在闹情绪的时候完全不讲道理的感觉。

情绪的疏导，需要家长多跟孩子分享经历的事情，或者多丰富孩子的生活体验，让孩子理解自己和他人的行为，逐步改善自我行为，进而重塑大脑结构，开启左右脑协同合作的模式，有效增进自己的积极情绪体验。

具体应该怎么做呢？家长可以分以下三步，让理智层层渗透进孩子的情绪里。我们就拿孩子生气这个情境来进行分析。

1．引导孩子描述情绪

家长可以试着问孩子一些问题：“你怎么了？”“你是不是生气了？”在孩子回答这些问题的时候，他是在用语言来描述自己的情绪。这时候大脑已经开启了思维模式，大脑的思考和语言的运用，都在帮孩子逐渐了解自己的情绪，这对他有一定的安抚作用，让他在不知不觉中稍微平静一些。

2．引导孩子分析情绪

当孩子了解到自己正在生气时，家长可以接着问：“你为什么生气？”“你怎样才能不生气？”这是在引导孩子思考情绪的来源，以及怎样才能消除掉不好的情绪感受。在这个过程中，家长的态度一定要温和，要对孩子表示理解，孩子得到认同，情绪就会稳定平和一些。

3．引导孩子反思情绪

孩子的情绪稳定了以后，家长就可以帮他反思情绪发生的整个过程了，给他指出生气的情绪在整件事中的作用，而不生气也可以达到相同的目的，不同的是，他发脾气的行为给其他人带来了一些不好的感受。孩子在这样的反思过程中，已经由能控制自己的情绪，升华为

能够体谅他人的情绪了。

完成这三步，相当于给孩子做了一次心灵按摩，心理学上称之为“认知疗法”。

为了让大家对这种方法有进一步的了解，最后，让我们看看一位懂大脑运行规律的爸爸，是怎么引导他生气的女儿开启左右脑合作模式的。

晚上，5岁的娜娜正准备睡觉，突然光着脚跑出来，大喊道：“我的小熊维尼找不到了！”

爸爸说：“你昨天睡觉前一定又没有好好收拾，所以维尼找不到了，是吗？”

娜娜辩解道：“我明明记得放到箱子里了，您不能怪我！”她又生气又委屈，眼眶都红了。

爸爸决定趁这个机会培养一下娜娜的情绪管理能力，就说：“你生气了吗？”

娜娜大声说：“当然！”

爸爸说：“你因为爸爸错怪了你，所以生气，对不对？”

娜娜说：“是，就是爸爸错怪我了！”

爸爸笑着说：“嗯，你记忆力很好，那可能是妈妈把维尼放到别的地方了。如果妈妈回家说是她放的，爸爸一定跟你道歉，行不行？”

“也不用爸爸道歉啦。”娜娜说。她心情看上去好多了。

爸爸又问："那如果维尼找到了，爸爸也知道错怪你了，我们之间的问题就解决了，你会不会高兴？"

娜娜得意地说："那当然！"

爸爸说："你想，如果你开始没有发脾气，而是好好地跟爸爸说，爸爸也不会怪你啊。爸爸是不讲道理的人吗？"

娜娜嘟着嘴，摇摇头。

爸爸摸摸她的小脑袋，说："你看，生气并没有帮你解决问题，你刚才那样子，自己也很不开心吧？"

娜娜点点头，爸爸进一步说："因为娜娜生气了，对爸爸发火，所以爸爸也不开心，你发现了吗？"

娜娜抱住爸爸，说："爸爸，对不起，我不该跟你发火。"

第五章　爱的放手，帮“小大人”走出独立的第一步

父母之爱对于孩子的使命，就是把他培养成一个健康、有独立人格的人。没有离开过父母的孩子，他们长大以后也会像个巨婴，把幸福感交到别人手里，而无法靠自己获得。

孩子爱说“我不要”，是自我意识在萌芽

你还记得宝宝在两岁的时候发生的一些变化吗？

你觉得孩子很乖很好带，像个小天使，那是因为你还没有经历“可怕的两岁”。

沫沫从小就性格温和，不吵不闹，属于比较好带的孩子，妈妈常常抱着她向邻居炫耀：“真是个小棉袄，这么小就知道体贴妈妈！”小区里的妈妈们说：“不要得意得太早哦，等孩子两岁你就知道了。”

果然，到了两岁，沫沫身上很明显地发生了一些变化，以前乖巧温顺的她现在简直成了一个“不不不”小妞，对爸爸妈妈的行为和要求通通不配合，挂在嘴上的永远就三个字：“我不要！”

“宝贝，妈妈帮你穿衣服。”“我不要！”“沫沫，吃饭啦！”“我不要！”“别玩水，待会儿把衣服弄湿了，快过来！”“我不要！”

现在，妈妈每天都跟沫沫纠缠在这些小事上，不胜其烦。晚上，沫沫提出要自己洗澡，还把卫生间的门关上，不让妈妈进去。其实她哪里会自己洗澡，就是在里面玩水呢。还好天气热，妈妈就让她自己玩一会儿，然后又给她重新洗了一遍，可是在洗的过程中也遭到了沫沫的强烈反抗。洗完澡，沫沫提出要自己穿衣服的时候，妈妈果断地拒绝了她，特别利索地给她把衣服穿好了。谁知道沫沫竟然生气地把扣子扯开，又自己重新穿了一遍。妈妈看着她用稚嫩的小手特别有耐心地摆弄扣子，真是又好气又好笑。

幼儿到了两岁左右，都会和沫沫一样经历一个反抗期，对父母的一切要求都说“不”，英语中甚至为此制造了一个词组——“Terrible Two”（可怕的两岁）。

为什么会出现这个反抗期呢？

当孩子还处于婴儿阶段的时候，他们是没有独立的自我意识的，不能区分自己和外界。到了两岁左右，孩子开始出现自我意识，明显地意识到了“我”的存在，并且意识到“我”有着独立的想法和愿望。所以，他们理所当然地要通过行动来证明自己的独立。

这个阶段的孩子开始进入心理学上的“第一反抗期”，他们常常说“不”。因为自我意识萌芽以后，他们相信自己的能力，觉得自己什么都能做，所以什么都想亲自尝试。当事实和想象产生差距，或者尝试和探索行为遭到家长的反对时，孩子会出现心理落差。幼小的孩子还不懂得正确表达情绪，所以就以发脾气、打人、扔东西的方式来发泄，这不光是发泄，也是他试图和外界沟通的方式。

有的宝宝因为“叛逆”行为被家长惩罚，如打手心、打屁股、大声责骂等。家长如果能够了解孩子的成长规律，理解这是孩子“自我意识”萌发的表现，就不会想着如何用惩罚去纠正这些变化，而是抱着愉悦的心情，懂得抓住这个敏感期让孩子更好地成长。完善良好的自我意识，是孩子将来拥有健康、积极个性的基础。

这个阶段非常关键，而父母担负着引导孩子基本性格定型的重要任务。

自我意识的发展，让宝宝意识到自己是独立的个体，他有自己的相貌、习惯、独立空间和规则等，他需要让别人知道自己的独立。家长需要帮他完善对这个“独立自我”的认识，这比拥有一个乖宝宝重要得多。

家长要承认宝宝的自我价值，多给他积极评价，少批评、斥责他。这个阶段的宝宝会非常在意他人对自己的评价。家长可以帮孩子了解自我，比如用他能理解的、生动的方式，让他认识到自己独立的美好：“我很棒，我能用自己的小手吃饭、穿衣服，能用自己的双脚

蹦蹦跳跳，不要爸爸背，不要妈妈抱。”

从让孩子自己吃饭开始，培养他的自理能力

宝宝在2～4岁能独立完成哪些事情？

倩倩妈妈和同事小周约好了周六中午一起吃饭，两个人都带上了孩子。

菜很快就上齐了，妈妈拿起倩倩的小碗，问她："宝贝，喜欢吃什么？妈妈给你夹。"

倩倩一边把小脑袋压在手上，一边"浏览"桌上的菜，点了几道她喜欢的菜。

妈妈夹好菜后，把碗递给她："赶紧吃吧，凉了就不好吃了。"

倩倩噘起嘴抗议："不要，我要妈妈喂！"

妈妈看到小周的女儿楠楠比倩倩还小一岁，这会儿正在自己乖乖吃饭，觉得有点尴尬，就对倩倩说："你看，妹妹比你小，都自己吃饭，不要妈妈帮忙……"倩倩不高兴地说："可是在家里您就喂我！"

最后，这顿饭还是以妈妈妥协收场。她看着"悠闲"的小周，忍不住羡慕地说："你是怎么把孩子教得这么乖啊？"

小周笑着说："也没怎么教，就是1岁以后就让她学着自己吃饭了，孩子也习惯了，现在我们要喂她，她还不让呢。"

倩倩妈妈惊讶地说："1岁？那也太小了吧，那还不得吃得满脸都是！"

小周说："是啊，开始的时候就是边吃边玩呗，孩子嘛，总得有

这个过程。”

很多孩子自理能力差，究其背后的原因，就是在家受到过分的关怀和宠爱，因此从小对父母产生了极度依赖的心理，缺乏独立的精神。久而久之，孩子的依赖心和惰性都越来越强，即使随着年龄的增长，孩子在教育和引导下，明白了独立自理的重要性，但是出于习惯，也不愿意克服困难来掌握自理能力。有些孩子甚至形成了错误的价值观，认为父母无微不至的照顾才是真爱的表现。这对孩子的成长来说，都是极为不利的。

苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾说：“幼儿的智力发育需同时借助手指的操作、语言的表达和头脑的思考，家长千万不要荒废了孩子双手上的才能，要教给孩子一些实际的动手能力，这是孩子学会独立生存的起点。”

相关研究显示：“2～4岁是儿童初步养成生活自理能力和良好生活习惯的关键时期。”根据儿童心理发展的规律，年龄越小的孩子思维越单纯，可塑性越强，也越容易接受环境影响和家长的教育，因此，这时加强对孩子自理能力的培养更容易成功。

要想培养孩子的自理能力，家长具体应该怎么做呢？首先，就从最让大人头疼的孩子的吃饭问题开始吧。

孩子1岁以后，就可以尝试让他自己吃饭了。专门给孩子准备一套儿童餐桌椅很有必要，桌椅下面提前铺好垫子或旧报纸，这样孩子吃完，大人收拾起来也比较省心。孩子刚学吃饭，肯定是吃得少掉得多，可能需要孩子自己吃一半，大人动手喂一半。随着孩子的手部动作越来越灵活，他慢慢地就能完全独立吃饭了，这是水到渠成的事情，大人只要提供自由的环境，不去阻拦孩子的尝试就好。在看到孩子把面条“吃”到头上，顺便把油腻腻的小手往衣服上抹了一把时，你千万要忍住，除非你想在他5岁的时候还连哄带骗地喂饭给他吃。你

难道没有发现，小家伙自己吃饭的时候很快乐吗？

对孩子来说，学会自己吃饭，并不仅仅是掌握了一项技能而已，这代表着他走出了生活自理的第一步，也完成了独立自主的第一步。

另外，刷牙、洗澡等都可以通过游戏的方式教给孩子。比如洗澡，孩子天生就喜欢水，所以家长可以把小鸭子给他，让他自由地玩水，同时家长可以唱着关于洗澡的儿歌，引导孩子用毛巾擦洗身体。刷牙也是一样，大人带着孩子一起，孩子自然会学习大人的方式去做。总之，把这些“每天必须要做的事”变成“有意思的好玩的事”，孩子才更有兴趣去做。

从2岁左右开始，家长就可以给孩子分配点家务活了，这不仅能够大大地促进孩子的手部动作发展，还能提升孩子的自我价值感和独立自主意识。家长记得不要挑毛病，要多鼓励他，这样他才会越干越起劲。

我们来看一下，2～4岁的孩子适合做哪些家务呢？

2岁以内：把纸尿裤扔进垃圾桶，把玩具放回箱子里，把脏衣服按颜色深浅分开等。

3岁左右：帮袜子配对，给植物浇水，清理自己掉到地上的食物残渣，收拾自己的碗碟，擦桌子等。

4岁左右：摆放碗筷，收拾餐具，折叠衣服，洗自己的小袜子，帮忙择菜，用小扫把扫地等。



放弃控制，给“小大人”选择和做主的权利

帮孩子挑选物品的时候，你和他的喜好通常一致吗？

新学期到了，爸爸妈妈说要带萱萱去挑选一个新书包，萱萱高兴极了。

来到商场，萱萱摸摸这个书包，又摸摸那个书包。爸爸妈妈让她挨个试背一下，她像个小模特一样，特别有耐心地轮流试背。

售货员问她：“小姑娘，你背这几款都很好看，你喜欢哪一款呀？”

萱萱扬起脸，说：“我喜欢那款黑色月野兔的！”

妈妈皱皱眉：“黑色有什么好看的，小姑娘就要背红色的、紫色的，来，你看看这个……”

萱萱把月野兔的书包抓到手里，说：“我就喜欢这个。”

爸爸说：“这个太大了，你背着不好看，你个子那么小，快点换一个。”

萱萱嘟着嘴，直摇头，不说话。

妈妈有点不耐烦了：“就买那个紫色的，你要不要？”

萱萱把头摇得更厉害了。

妈妈生气地说：“不要就不给你买了，反正家里还有旧书包。”

萱萱的眼泪在眼眶里打转，她小声地说：“我要买书包……”

爸爸劝她："妈妈给你拿的紫色的，比你手上这个好看，快点，听话。"

萱萱倔强地站在原地，把手上的书包抱得更紧了。

妈妈一把抓过她手上的书包，还给售货员，说："我们不买了，谢谢啊。"然后拉着萱萱离开了商场，一路上还在批评她，怎么越大越不懂事，给她买新书包还不高兴。

萱萱低着头闷闷不乐，心里一直想着那个月野兔的书包，它多漂亮啊。萱萱真想快点长大，那样她就可以买自己喜欢的东西了。

生活中有很多这样的家长，他们事无巨细都要替孩子做主，以至于孩子连挑选一个自己喜欢的书包的权利都没有，这样下去，孩子怎么会快乐呢？没有经过锻炼，孩子的独立性怎么得到发展呢？

孩子在成长的过程中，会遇到并迎接各种各样的选择。如果家长习惯于控制孩子，遇事都直接替孩子做决定，剥夺了孩子的选择权，孩子就会形成惯性的依赖心理，将选择权交到他人手中，而不是依靠自己的智慧和能力去独立解决问题。家长一定要知道，孩子虽然年纪小，但是也有独立的人格，给予孩子选择权并尊重孩子的选择，能够帮助孩子建立起责任感和个人价值感，这样孩子才有机会形成对事物的判断力，才有可能成为独立而有主见的人。随着孩子年龄的增加，家长应该有意识地克制自己的控制欲望，克制什么都想替孩子做的想法，而给他更多的自由和控制自己生活的权利。在赋予孩子权利的同时，家长要注意以下几点：

1．应该给孩子有限的选择，不要让孩子无限选择

孩子的辨别能力毕竟有限，他可能会选择一些确实对身体健康有害，或者不那么安全的东西。鉴于此，大人应宏观把控，微观上由孩子自己做主。

2．孩子和家长意见不同的时候，讲道理

给孩子选择权是不是代表事事都要迁就孩子呢？当然不是。我们都知道专制不好，但是毫无原则的民主带来的害处一样大。当孩子和家长的意见发生分歧的时候，家长应该通过民主的方式，引导孩子判断自己选择的对错，最终做出正确的决定，这是民主的家庭中的教育艺术。

3．不批评孩子的选择结果

当孩子做出了不合理的决定时，家长不要唠叨个没完，孩子自己会从周围的同龄人那里吸取经验和教训。

学会做个“懒妈妈”，培养孩子的责任感

为什么家长越懒，孩子反而越勤快？

小雪中午去拿冰激凌的时候，开冰箱门没注意，一下把里面的鸡蛋打落在地。小雪冲着妈妈的房间大喊：“妈妈，鸡蛋碎了，地板上全是，您快来看看！”妈妈正在忙工作的事情，实在是连抬头的时间都没有，就随口说：“那你拿拖把去拖一下，妈妈现在没时间。”小雪听完愣了一下，因为在家里这些事从来都是妈妈在做，妈妈爱干净，雷厉风行，简直像个万能的超人。虽然有点不情愿，但小雪还是乖乖地把地拖了。

本来是件小事，妈妈却发现了一些有趣的变化。这以后的几天里，小雪开、关冰箱门的时候都小心翼翼的，再也不像以前那样使用蛮力了。她那点小心思一下就被妈妈看穿了，还不是怕又碰翻了什么，妈妈又要让她打扫嘛！

由此，妈妈感悟到，以前可能就是因为自己太大包大揽了，才使得小雪的依赖性那么强。于是，晚上妈妈又想了个小妙招，来对付小雪写作业粗心马虎的毛病。

果然，第二天，小雪回家就气鼓鼓地说：“妈妈，您昨天有没有帮我好好检查作业啊，错了好多，今天老师还批评我了！”“宝贝，不好意思啊，你们的作业越来越难了，妈妈也有好多不会的，以后你就自己检查吧！”

为了不挨老师的批评，小雪只好自己检查作业，几个月过去了，她渐渐改掉了粗心大意的毛病。

遍。



生活中有很多这样的例子，家长有时候会埋怨自己的孩子懒惰、依赖性强、没有责任感，却没有意识到，孩子之所以这样，有时候恰恰是因为家长太勤快。

教育心理学领域认为，孩子的能力同家长的照顾之间有个有趣的互补现象。如果家长在照顾上有20%的缺失，即不能帮孩子完成20%的事情，那么孩子就拥有这20%的能力。如果家长更多地展现出自己的弱势，孩子就可能拥有更多成功的机会。

这就是为什么我们常常看到，在家长对孩子管教比较少的家庭里，孩子独立得更快，并且有较强的责任感。为了培养孩子的独立性和责任感，家长们也适当地偷偷懒吧！可以从以下几点做起。

1．懒于陪读

在辅导孩子学习的问题上，家长不要太勤于指导、检查，应该学会发现哪些是孩子能做的，让他自己去独立思考，写完了自己检查一遍。

2．懒于唠叨

很多父母有唠叨的习惯，生怕孩子忘记了什么，做错了什么，这不但会让孩子觉得厌烦，还会让孩子丧失责任感。

有的家长一天到晚督促孩子学习，把孩子的任务变成了自己的任务，这样孩子怎么会有责任感呢？他会觉得那是家长的责任。

3．懒于动手

凡是孩子力所能及的事情，家长都不要插手帮忙、大包大揽。如果家长太勤于帮忙，孩子就会有强烈的依赖性，觉得“我不做妈妈也会做的”，本来是他分内的应该主动完成的事情，他却被动地等待妈妈来做，长此以往孩子的责任心就无从培养。

很多家长在变“懒”以后都有惊喜的发现：孩子的学习、生活习惯都变好了，学习上不再粗枝大叶、拖拖拉拉，遇到困难还能独立思考；生活上也更独立，样样能自理。父母要学会放手，把操心、担心放在心里，移开“万能家长”的羽翼，这样孩子才能学会自己飞翔。

让孩子参与家庭决策，培养孩子的独立思维

像搬家这样的大事，你会跟孩子商量还是只是通知他？

公司领导找小磊的爸爸谈话，问他是否愿意调往上海分部担任主管，协助那边重要业务的开展。

他回到家和妻子商量之后，两个人都觉得这是不错的机会，随后爸爸又说："我觉得还是有必要跟儿子商量一下这件事，因为调到那边之后，他又要重新换学校，不知道他愿不愿意。"妈妈点点头说："嗯，你说得对。"

晚饭过后，爸爸妈妈宣布要召开家庭会议，决定一件重要的事情。

小磊起初很兴奋，当他得知全家可能要搬去上海时，显得有些不开心："啊？可是我在这边有那么多好朋友……"

爸爸说："没事，这不是跟你征求意见呢吗？你要是不愿意，这件事情也可以再商量。"

小磊看向妈妈："妈妈，可以不搬吗？"

妈妈笑着说："可以呀，不过去了上海，爸爸的工作待遇会大幅提高，我们可以带小磊去很多地方旅游，你喜欢的迪斯尼也在那边呢。"

小磊挠挠头，想了一会儿，拍拍爸爸的肩膀说："老爸，我可不是为了妈妈说的什么迪斯尼。既然对你的工作有好处，那作为这个家

里的男人，你的哥们儿，我支持你！不过，石头和小胖他们一定舍不得我，你有时间可得带我回来找他们玩！”

小磊的家庭很民主，像爸爸工作调动这样的大事，父母也会认真地跟他商量，让他参与决策，充分尊重他的感受，所以，他把自己当成家里的小小男子汉，认真权衡之后做出了自己认为正确的决定，比一般的孩子显得更有主见，更有大局观。

育儿专家在10所不同类型的小学调查后发现，经常参与家庭决策的孩子性格开朗、独立、自信，集体荣誉感较强；不经常参与家庭决策的孩子则依赖性较强，遇事习惯等待而不是独立思考，不够自信，集体荣誉感淡薄。

教育心理学领域认为，孩子虽然年龄较小，但也是家庭中的一员，理应享有和其他成员一样的权利，如知情权、参与决策权。家长赋予孩子这些权利的时候，既尊重了孩子，又培养了孩子的责任感和独立意识，同时也锻炼了孩子的独立思考能力。

在给予孩子决策权的时候，家长需要注意以下两点：

1．强调事情的重要性

如果有重要的事情要跟孩子说或者向他征求意见，家长首先要从态度上保持严肃、认真，显得郑重其事。家长告知孩子时的态度，决定了孩子看待这件事情的态度，家长表现越认真，孩子也会越认真地思考，充分发挥独立思维。另外，从时间上也能显示事情的重要程度，家长应该选择一个宽裕的时间，晚饭后、睡觉前都是比较合适的时间。不要在早上孩子上学之前，急匆匆地告诉他，这样不光影响孩子一天的情绪，也会削减孩子被重视的感觉。

2．真正征求孩子的意见

如果表示要征求孩子的意见，家长应该拿出真诚的态度来和孩子

探讨。如果孩子提出了不同意见，家长不能一味地否定，而应该认真地考虑和分析，直到问题被化解，全体成员的意见达成一致。

有的家长会觉得：“孩子还小，他们懂什么？”家里有什么事，特别是重大决策，他们都不会提前告诉孩子，更别说征求孩子的意见了。事实上，一个民主的、尊重孩子独立人格的家庭，会充分保护孩子的知情权、参与权和表决权。得到了这些权利的孩子会想：这件事情跟我有关，我一定要好好想想！这样，他的独立思考能力就得到了训练。另外，孩子还会因为父母的尊重，而反过来考虑父母的感受：这是家庭的事情，不光是我一个人的事，所以我也要为爸爸妈妈考虑！这样无形中也增进了亲子之间的感情。

第六章　引导孩子多交朋友，打造“小小外交家”

毫无疑问，真挚的友谊是童年必不可少的幸福来源，孩子之间纯真的感情更是弥足珍贵。大人可以做的就是鼓励他，再教给他一点小技巧。

当心“儿童社交恐惧症”

儿童社交恐惧症的表现有哪些？

在生活中，有的孩子不敢主动跟人打招呼，来到新环境会感到紧张，这种现象非常普遍，因此家长们也没放在心上，觉得孩子嘛，小时候害羞很正常，等长大了自然就好了。孩子不善交往，真的只是害羞、内向这么简单吗？

周末，妈妈带着品品去儿童娱乐中心玩，他们到得晚，那里已经聚集了很多小朋友。孩子们很多都是不认识的，但是由于年龄相仿，很快就熟了起来，叽叽喳喳地说着话，一起玩着游戏。

妈妈把品品放下来，说：“要不要去跟小朋友玩？妈妈在这里等你。”

品品却使劲抓着妈妈的衣角，连连摇头说：“不要。”

妈妈看到小朋友们玩起了老鹰抓小鸡的游戏，就推推品品，说：“你看大家玩得多高兴啊，你也去吧，拉着最后一个小朋友的衣服。”

谁知，品品竟然大哭起来，抱住妈妈的腿说：“我不要在这里，我要回家，妈妈抱！”

品品从小跟着奶奶，奶奶话少，也不爱带她出门，品品慢慢就习惯了在家看电视，一看就是一天。妈妈起初觉得是因为孩子乖巧、听话，也没多想。直到品品上了幼儿园了，老师向她反映品品不合群，别的小朋友聚在一起玩的时候，品品总是一个人躲在角落里自己玩自己的，从种种表现看来，品品可能是患上了儿童社交恐惧症。妈妈这才开始着急了，也有点不敢相信，她以为孩子只是有点内向，怎么还

跟社交恐惧症扯上关系了？



为了解答品品妈妈的困惑，我们来了解一下什么是儿童社交恐惧症。

儿童社交恐惧症，是常见的儿童期情绪障碍，具体表现为：在人际交往中过分害羞、尴尬，对自己的行为过分关注，进入陌生环境时心理上感觉痛苦，甚至身体上出现不适，伴随哭闹、退缩、沉默等行为。

儿童由于缺乏社交经验和独立能力，在独自面对陌生人的时候，会产生紧张、焦虑的情绪。之后随着不断和陌生人接触、交往，这种焦虑感逐渐降低，直至陌生人在孩子心里变成了“熟人”，焦虑感消失，儿童对该社交行为才不再抵触。性格内向的孩子，这种焦虑感降低的速度会相对慢一些，但是消失后不再反复。如果孩子的这种焦虑感以及对社交的回避行为长时间、反复地出现，他就有可能是患上了社交恐惧症。

由此我们可以看到，内向只是一种性格上的特征，不会影响孩子逐渐适应环境，以及拥有亲密的人际关系。患有社交恐惧症的孩子，则常被认为“难以沟通”“合作能力差”“不能融入集体”，在学习和生活

上都遇到很多困难，而且长时间的焦虑感会严重影响孩子的身心健康。

那么，家长应该如何预防孩子患上社交恐惧症呢？我们先从它的成因说起。

1．人文环境影响

家长不爱出门，不爱交际，也很少带孩子出门与人交往，这样会抑制孩子的社交欲望，孩子的社交能力也无从锻炼。

2．家长角色错位

很多父母因为忙于工作，就将孩子交给老人或者保姆照顾。虽然孩子的衣食起居被照顾得很好，但是有些老人的活力不够，生活方式也相对安静，保姆不会花费大量的时间、精力跟孩子沟通、玩耍，因此孩子无法学会积极大胆、充满热情的人际交往方式。

3．心理创伤

如果孩子遭受过当众打骂、嘲笑，这种不愉快的经历就会给他造成心理创伤，一些内心敏感、自卑的孩子会因此回避人群，害怕再次遭遇不愉快的经历。

综上所述，孩子的恐惧，来源于家长的疏忽，从现在起，家长们就做出积极的改变吧，这样才能把社交恐惧的苗头挡在门外，把安全感和社交快乐还给孩子。家长具体可以从以下几个方面做出改变：

1．多陪孩子交流、玩耍

家长在孩子面前要表现得快乐而有活力，尽量把孩子当成朋友，多陪孩子聊天、玩耍，不知不觉中教给孩子与人交流的方法，锻炼孩

子的表达能力。

2．给孩子单独与人接触的机会

比如，家长带孩子购物时，可以先挑选他喜欢的商品，再让他自己去收银台付款。或者路上有人赠送玩具、气球，孩子如果想要，家长也可以试着让他自己去跟人打招呼。注意要在孩子心情愉悦的情况下做这样的小练习，这样更容易成功。

3．创造交友环境

家长可以多带孩子去邻居、同事、朋友的家里串门，也可以常邀请别的小朋友来家里做客，给孩子创造交友环境。注意不要勉强孩子与人交往，并确保环境的自由、宽松，这样孩子才会慢慢适应和接受。

抓住孩子的语言发育关键期

孩子小的时候，你喜欢用叠词跟他说话吗？

语言能力，是孩子拓展小小世界的窗口。爱说话、表达能力强的孩子总是显得聪明伶俐、活泼开朗，能很快交到新朋友，收获新的友谊。

3岁的糖糖跟她的名字一样，是个人见人爱的小姑娘，她个性活泼，也爱交朋友，走到哪里都能跟人“自来熟”，聊个没完。

早上，妈妈开车带她去同事家里玩。

出门的时候，妈妈说：“阿姨家里有个小姐姐哟，你可以跟她一起玩。”

糖糖高兴地说：“太好了，我真想快点见到小姐姐！”

到了同事家里，小姐姐邀请糖糖参观她的房间，糖糖说：“姐姐，你的房间真漂亮，就像巴啦啦小魔仙的房间一样！”小姐姐被她逗乐了。这时候，小姐姐的狗狗从床底下钻出来，在糖糖腿边蹭来蹭去。糖糖把它抱起来说：“这么可爱的狗狗，谁都会想要养一只吧！”小姐姐问：“那糖糖养过什么小动物吗？”糖糖一下打开了话匣子：“有啊，我养过一只小白兔，叫白白，白白最喜欢吃青菜、胡萝卜。姐姐，你们家狗狗吃什么呀？它叫什么名字？”两个女孩就这么愉快地聊着，聊小动物，聊班上的同学，聊爸爸妈妈，一直到临走的时候，两个人还舍不得分开。

像糖糖这样的孩子，总是让家长们羡慕：“这孩子语言天赋也太强了！”有的家长总烦恼自己的孩子“说话晚”“说话少”，其实这都是可以后天训练的。

婴幼儿时期是孩子语言能力发展的最佳时期，也是最迅速的时期。专家经研究发现，2～4岁为孩子的语言发育关键期。在这段时期，孩子对外界的刺激特别敏感，不断接受各种资讯，此时教他学习语言效果最佳，他所获取的语言习惯也最容易长期保持。

具体来说，孩子的语言能力在发展的过程中，需要经过以下几个重要时期：

1．语言准备期（1～3岁）

单词句阶段（12～18个月）：幼儿在该时期常用一个简单的词语表达自己的愿望，并用手势、表情等做辅助，比如看着碗说“饭饭”，指着图片上的羊“咩咩”地叫。

多词句阶段（18～24个月）：由于对周围的环境、事物有了更深的理解，幼儿的词汇量明显增加，他会把两三个简单词语组合在一起来表达自己的意思。这些词语有时候关联紧密，如“吃饭饭”“妈妈抱”等，有时候关联不紧密，比如“外外”“车车”，就是说要坐小车去外面玩。

简单句阶段（24～36个月）：幼儿在这个阶段，表达能力迅速提升，已经能够说出有逻辑性，有主语、谓语的简单句，比如“宝宝吃饭饭”“妈妈抱宝宝”等。

2．语言完备期（3～6岁）

该阶段又可称为复合句过渡阶段。幼儿在该时期学会了组词成句的规律，能跟大人一样使用完整的复合句，虽然简单句仍然会被使用，但是随着年龄的增长，简单句出现的比例会越来越小。

在以上各个阶段，家长怎样才能给孩子提供良好的语言环境呢？

1．储备语言信息（0～1岁）

幼儿在该时期特别热衷于咿呀学语，做一些发声练习。孩子虽然还不会说话，但是他的大脑已经做好了储备语言信息的准备。家长可以读书给孩子听，可以在做每件事的时候告诉孩子，比如“妈妈要给你换尿不湿了”“妈妈在给你洗衣服”等，通过这样的方式帮孩子先把丰富的语言信息储备起来。

2．做语言游戏（1～2岁）

该时期的幼儿对语言有强烈的好奇心，家长应满足他，多跟他交流，做语言游戏，比如可以指着卡片上的图画问他：“这是什么？”

3．鼓励说长句（2～3岁）

家长在该时期应该给孩子提供语言交流的环境，并鼓励他多说长句。比如，孩子想吃面包，家长可以放慢语速问：“你要吃面包吗？”这样，孩子就会模仿家长，逐渐习惯使用长句。家长注意不要揣摩孩子的意思，直接把东西拿给他，而要鼓励他自己说出来。

4．丰富语言环境（3～6岁）

这时，孩子的语言能力已经相对完善，家长可以丰富孩子的语境，比如让他学习外语，多听节目，多看图书，并引导孩子把故事复述一遍。

引导孩子发现朋友，营造内心的安全感

孩子想加入一群小朋友的游戏又不敢，你会怎么做？

政政家刚搬到一个新的小区，小区里他一个小朋友也不认识，政政还有些不适应新环境，因此显得闷闷不乐。

这天，妈妈带着政政下楼晒太阳，单元门口有一群小男孩在拍皮球。政政盯着皮球，看上去很想加入他们。

妈妈："政政，你也想过去玩吗？"

政政点点头，又有点犹豫地说："可是他们看上去比我大一点，我怕他们不愿意跟我玩。"

妈妈想了想，说："行，那咱们不过去，咱们就在这边看看。"

政政笑着说："好！"

妈妈指着其中一个穿红衣服的孩子，对政政说："你看那个小朋友，是不是跟你差不多大？"

政政说："好像是吧。"

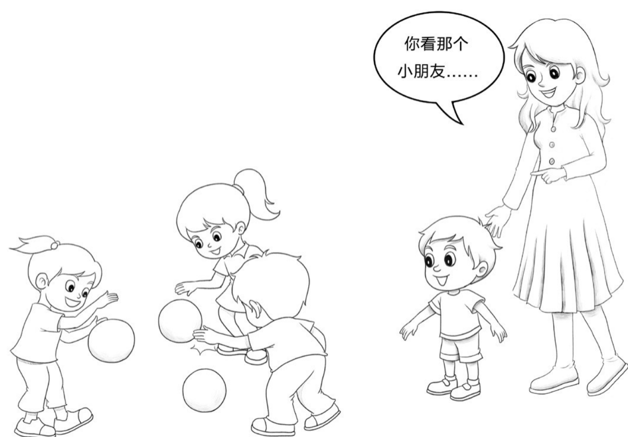
"妈妈听到别的小朋友叫他小武，你看小武拍得多好啊，现在他把球传给别人了，他好像有点玩累了……"

"嗯，是啊，他在地上蹲着玩沙子呢。"

"政政不是也喜欢玩沙子吗，你看小武在堆什么？"

"他在堆城堡，妈妈，我要去和小武一起堆……"说着，政政就蹦蹦跳跳地过去和小武一起玩了。

和小武一起堆完沙子城堡，政政又被男孩们拉着一起拍皮球，这天下午政政玩得高兴极了。



政政想加入新集体又不敢，这时妈妈发现了一个和他差不多大的孩子小武，并带着政政一起观察他、谈论他。在妈妈巧妙的引导下，有趣的现象发生了——政政根本就不认识小武，却克服了胆怯，主动去和小武交朋友，并顺利地融入了新集体。为什么会这样呢？这是因为小武的形象给了他安全感。

当孩子进入集体前，他所看到的是一个群体印象，容易产生害羞、胆怯等社交障碍心理。如果家长将其中一个小朋友单独提出来，重点介绍给孩子，孩子就能在群体中发现与他类似的个体形象，进而深入观察该形象，并很快对其熟悉起来。孩子在群体中交到的第一个朋友，很有可能就是家长介绍的这个。即使该小朋友没有和他亲近、玩耍，他心里也会因为保留了一个熟悉的形象而拥有安全感，这有利于他尽快融入集体。

这个方法也被很多幼儿园老师采用，他们会给新来的孩子介绍一个愿意和他玩的小朋友。育儿专家称这个小朋友为“心理医生”，很多时候，对于新加入集体的孩子来说，这个小小的“心理医生”的作用比家长和老师还大。

家长在生活中遇到类似的情况时，也可以借用这种方法，帮孩子找到陌生环境中的“心理医生”，带给他满满的安全感。只是在这个过程中家长需要注意以下几点：

1．寻找跟孩子相似的小伙伴

家长应选择在年龄、行为、兴趣等某方面跟孩子类似的小伙伴作为“心理医生”，这样孩子跟他会比较有共同话题，孩子如果主动去和他亲近，成功率会比较高，这能增强孩子的自信，帮助其缓解紧张情绪。

2．及时观察孩子的反应

如果孩子并不喜欢家长为其选择的小伙伴，或者不感兴趣，家长应及时更换对象，观察孩子的反应，看他对集体中的哪个小伙伴更感兴趣。

3．引导孩子多参与讨论

家长要有耐心地陪孩子观察小伙伴的一举一动，在此过程中和孩子一起讨论，多抛出问题，引导孩子在讨论中多说话，这能让他观察得更仔细，注意力更集中，使个体形象在他脑海中留下的印象更深刻。

给孩子提供一个分享的氛围

你家里有乐于分享的氛围吗？

对于年龄小的孩子来说，分享零食或玩具，往往是建立友谊的第一步。

善于分享，主动分享的孩子总是更容易在集体中获得友谊。

用物质分享获取友谊，是孩子交朋友的最初方式，这在学龄前的孩子中体现得更为明显。随着年龄的增长，孩子的情感表达能力和社交能力逐渐增强，他们会慢慢懂得用情感分享的方式来获取友谊。

家长们有个误区，觉得孩子的分享行为是教会的，其实并非如此，最重要的是要给他提供一个分享的氛围。分享不光是表面的行为方式，更是根植于内心的美德。孩子能够自发地做出分享行为，关键在于体验，只有体验到分享，才能从内心真正理解分享的意义。

有些父母也许会问："小孩子也能理解分享的意义吗？"当然能，别看孩子小，他并非没有理解能力，只是他理解事物的方式与大人不同罢了。比如，你想跟大人解释一件事情，三言两语就好了，对方很快就能理解；而孩子呢，可能你说了半天，他还是似懂非懂。

生活中有很多不懂得分享的孩子，其实也难怪，如今很多孩子被捧在手心里，属于他的东西不需要分给别人，即使是不属于他的东西，也会有长辈千方百计地帮他据为己有。在这种环境中长大的孩子，什么都会以自我为中心，斤斤计较，不会与人友好相处，更别说分享、合作了。

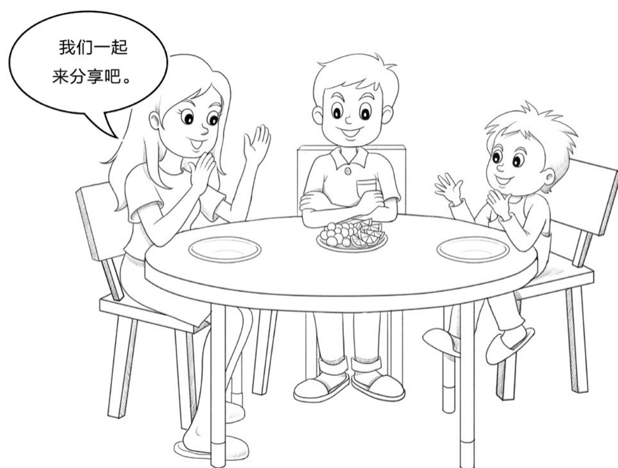
分享行为中包含着宝贵的平等与博爱的思想，让孩子学会分享，能培养他的合作能力。聪明的父母，要为孩子创造这样的环境，当环

境中充满分享的意识、行为时，孩子会自然而然地学会分享行为，就像下面的例子一样。

果果是班上的“孩子王”，同学们都很喜欢他，他不管有什么好吃的、好玩的，都很乐于拿出来跟大家一起分享，这跟爸爸妈妈从小对他的教育有很大关系。

在家里，爸爸妈妈会有意识地给果果上“分享课”，他们采用的方式是“场景模拟”。

爸爸妈妈不希望果果养成吃独食的习惯，因此，家里有什么好吃的，都是人人有份，果果并不会得到特殊的优待。比如，妈妈洗好了水果端上来，会说：“这是我们晚上的水果，有爸爸爱吃的苹果，妈妈爱吃的李子，还有小果果爱吃的葡萄，我们一起来分享吧！”果果也会很愉快地说：“嗯，我最喜欢吃葡萄了，我要分享给爸爸妈妈！”



陪果果玩游戏的时候，爸爸会把自己当成一个大孩子，跟果果说：“这个好玩吗？爸爸也想玩，我们一起玩，好不好？”爸爸还会和果果约定两个人轮流玩的时间：“我们一起玩吧！我玩5分钟，就换你玩！”如果果果玩得着迷了忘了要分享，或是不愿意分享，爸爸就会

提醒他：“果果，你已经玩了一盘了。”“什么时候轮到我玩？”“果果，我们俩是好朋友吧，好朋友之间要互相分享的，你怎么能一个人玩呢？”这时候，果果就会不好意思地说：“嗯，爸爸，给您玩，这个游戏真的特别有意思！”然后，他就会坐在爸爸旁边，一边看着爸爸玩，一边兴致勃勃地传授自己的心得：“这个地方您要……”

孩子之间的事，让他们自己想办法解决

当你的孩子跟小伙伴闹别扭时，你会怎么做？

小区的空地上，妮妮开着新的小电动摩托，玩得高兴极了。摩托是粉色的，上面还有米奇的图案，一下就吸引了不少小朋友。

涂涂和梦梦都跑过来，想要和妮妮一起玩。

妮妮回头看向妈妈，问："妈妈，摩托车上可以坐3个人吗？"

妈妈说："不行啊，车上只有两个座位，只能坐两个人。"

妮妮对两个小伙伴说："那你们俩谁要上来？"

"我要！""我要！"涂涂和梦梦不约而同地喊起来。

涂涂妈妈有点不好意思，就想把涂涂拉走，涂涂伤心地哭了起来："我不嘛，我想坐米奇的摩托，是我先来的……"

妮妮是个懂事的孩子，她和两个小伙伴关系都很好，不想让其中任何一个伤心。于是，妮妮求助地看着妈妈。

妈妈小声地跟她说："既然你不想让好朋友难过，就要自己想办法呀，你动脑筋想一想。"

妮妮灵机一动，对两个小伙伴说："这样吧，我们派一个人在前面跑，剩下两个人坐车去追，等追上了，就换另一个人在前面跑。要不要比赛呀，看谁那么厉害，比摩托车跑得还要快！"

涂涂一听也不哭了，两个小朋友都很高兴，纷纷表示赞同。三个人在空地上你追我赶，充满欢声笑语。晚上，连妈妈也忍不住为妮妮的好点子点赞。

看，有的时候，其实是大人小看了孩子，在孩子们的世界里，他们的相处规则和灵活思考的能力，不需要大人帮忙，他们也能把问题解决得很好。

当孩子之间发生矛盾时，他们会本能地向大人寻求帮助。在这种情况下，家长不宜直接参与解决矛盾，而应该鼓励孩子尝试自己思考解决办法。

孩子正是在这种摩擦、思考、合作的过程中，学会与人交流相处，并获得稳定的人际关系。孩子之间的摩擦、分歧，很多时候都是因为一点点小事引起的，并没有谁对谁错，孩子们也不会将其放在心上。孩子头脑灵活，思想单纯，其实很容易想出双方都认可的解决办法，一会儿就会将不快抛到脑后，重新玩到一起了。如果家长横加干涉，表现出大惊小怪的样子，并带着负面情绪批评、指责孩子，就会将事情复杂化，而且长此以往，孩子就会形成对父母的依赖心理，一旦与同伴产生矛盾，就习惯找父母出面解决，无法获得独立社交的能力。

儿童教育家鲁道夫·德雷克斯在《孩子：挑战》中这样说道：“不论孩子们因为什么而发生冲突，父母试着帮他们做决断，都只会让他们之间的冲突更加严重。父母的这种行为，无形地剥夺了孩子们自己锻炼社交能力的好机会，这是孩子们必须经历的冲突和争执，要想培养他们的技能，就必须让他们从生活中去学习。”

随着孩子的成长，家长会逐渐地退出他的生活，所以就从现在开始，放手让他们自己去解决和小伙伴交往中的小矛盾吧。那么家长该怎么做呢？

1．相信孩子的能力

孩子跟他的小伙伴发生矛盾的时候，父母要做的不是急于干涉，而是抱着冷静、客观的态度去观察，给予孩子充分的时间和空间，让

他去发挥自己的能力，尝试不依赖父母，自己解决问题。家长们一定要对孩子的能力有信心，实际上他们的潜力是巨大的，如果家长不加以干涉，孩子们常常会有令人惊讶的表现。

2．给予适当的指导

虽然说家长不要对孩子之间的矛盾横加干涉，但是也并不是让家长对孩子们的矛盾不闻不问，家长应遵循孩子的成长规律，在必要的时候予以指导，让孩子在冲突中有所收获，成长起来。

细心的家长会发现，孩子虽然年纪小，但是已经有了美好的情感和一定的道德意识。他们在自行解决矛盾冲突时，会说出一些简单的道理。他们发生冲突，是因为都觉得自己是对的，这种稚嫩的是非观念中即使有很多“自我”和“任性”的成分，也是儿童内心的真实表现。家长可以对孩子的观念有所界定，引导他们形成正确的是非观念。

3．不要庇护或过度保护自己的孩子

不要一味充当孩子的庇护者或保护者，不要因为孩子爱制造冲突或受欺负就把他隔离或保护起来，应该多鼓励他跟同伴接触。

当心“禁果效应”，尊重孩子交友的自由

孩子交了坏朋友，你会怎么做？

很多家长都会关心孩子在学校跟什么样的人交朋友，生怕孩子结交一些坏朋友，沾染上不好的作风、脾气，于是反复提醒孩子，多加干涉，结果却并不理想。

妈妈发现最近华华跟一个叫科科的孩子走得很近，而科科就是家长们眼里的那种典型的坏孩子：学习成绩差，不遵守课堂纪律，有时候还逃课，顶撞老师，还喜欢欺负同学，在班上经常打架。这可把妈妈急坏了，她反复找华华聊天，让他不要跟科科这样的坏孩子来往，跟他在一起会学坏。同时，妈妈开始接送华华上学、放学，不让他跟科科一起回家。可是，华华口头上答应了，背地里还是偷偷地跟科科一起玩。甚至因为妈妈把他看得太严，他还偶尔跟科科一起逃课去学校外面玩耍。妈妈也不知道该怎么办了。

妈妈很苦恼，她可能也不知道，恰恰是自己这种横加干涉、严加看管的态度，造成了“禁果效应”。

越被禁止的事情越让人感到新奇，越想要去尝试，这就是心理学上的“禁果效应”。家长越强调坏的事情，孩子越觉得是有趣的事、值得去冒险的事；家长越强调坏的朋友，孩子越是觉得其身上有吸引人的地方。

很多家长感觉孩子交了坏朋友，就强行干涉、制止，要自己的孩子跟对方绝交，其实这是非常不明智的做法。特别是孩子到了小学高年级，自主意识已经很强，父母越是强烈反对的事情，他们出于叛逆心理越想尝试，这就会造成亲子关系的紧张。

其实，在孩子的安全不受威胁，且他们没有产生道德上的过失

时，父母不妨给予孩子交友的自由。具体可以从以下几个方面去做：

1．尊重孩子的朋友

家长应该尊重孩子的朋友，因为只有让孩子觉得自己交友的选择受到了尊重，他才会愿意敞开心扉，跟家长沟通自己交友上的快乐和困惑。

2．不过度干涉

交友的过程，也是孩子培养社交能力的过程。孩子只有通过和不同性格、不同背景的同伴交往，才能学会理解差异，达成共识。更重要的是，他能从别人身上更好地看清自己。这些社交能力，并不是只和某一类孩子交往就能掌握的。缺乏社交经验和技巧的孩子，长大以后进入新环境会出现适应性困难，在人际交往中容易退缩，难以与不同性格的人和谐相处。

3．密切关注孩子的变化

坏朋友存在吗？当然是存在的。“近朱者赤，近墨者黑”。孩子跟坏朋友待在一起，确实是有不良影响的。

家长不要忘记密切关注孩子的变化。如果孩子真的因此沾染了坏习惯，比如逃课、打架、说脏话、不尊重师长等，也不要一上来就批评孩子，把所有的错误都推到坏孩子身上，而是应该心平气和地跟孩子聊聊。

4．增强孩子的判断力

这个技能终身受用。在孩子小的时候，父母还能陪在身边，帮他们区分“好朋友”和“坏朋友”，但孩子长大进入社会以后呢？这些人总归是需要他自己来区分的。

家长应该帮孩子树立明确的是非观念，以及告诉他什么是真正的朋友。当孩子心中有了“尺子”，他就能感受和判断一个朋友是好还是不好，当他觉得这不是真正的友谊时，他自己会选择放弃，根本不需要家长出面。

第七章　善用兴趣和自由，唤醒孩子自主学习的热情

孩子需要学习，准确地说是学习力。学习力贯穿孩子的一生，能够帮他们吸收新鲜事物，获取对未来有益的知识和能力，扫除路障，一往直前。最重要的是，专注而充满热情地投入学习中时，那种身心愉悦的感觉，是世界上任何事物都无法取代的。

“三年级现象”引起的早教反思

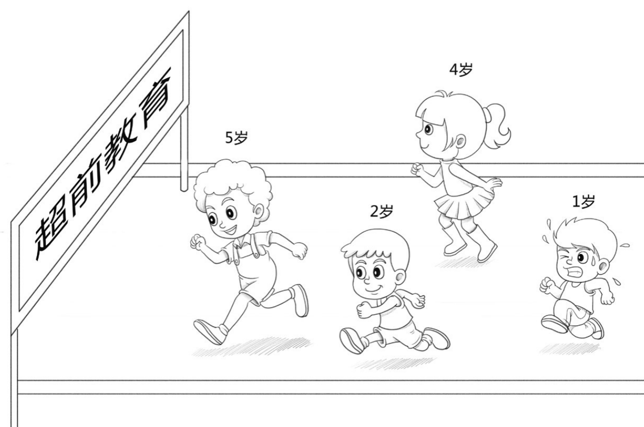
孩子在幼儿阶段的重点学习任务是什么？

晓涵上三年级了，妈妈发现，晓涵在一、二年级的时候明明成绩很好，每次考试不是得98分、99分就是100分，怎么上了三年级突然就不行了，每次就只能考80分左右了呢？这差距也太大了。妈妈想，是孩子不用心，还是像老人说的，女孩子上学缺少“后劲”？

如果说是功课难度大，晓涵接受不了，妈妈是不相信的，因为晓涵从小就表现得很聪明，什么知识一学就会，背诗、写字、口算都不在话下。

其实，像晓涵这样成绩突然下滑的“三年级现象”非常普遍。究其背后的原因，其实都是幼儿阶段的“超前教育”惹的祸。很多孩子在上幼儿园期间，就开始学习拼音、识字、口算等，而这些其实属于小学一、二年级的教学内容。孩子接受了超前教育，在一、二年级时就对重复的内容失去了兴趣，产生了厌学或者应付的心态，结果没有好好掌握小学的学习方法。到了三年级，面对崭新的学习内容，他们的方法不当，就显得力不从心，进而因为成绩下滑而失去信心。

“超前教育”早就不是什么新鲜词了，幼儿阶段，越来越多的“神童”层出不穷：2岁背唐诗，3岁弹钢琴，4岁学数学……好像只有这样做，孩子才不会输在起跑线上，家长也才能稍微放心一点。



家长总希望尽可能多地给孩子灌输知识，却忽略了一点——以孩子的年龄，他是否能真正理解并接受这些知识。比如，有些家长最喜欢让孩子背诗，就让他大量地背诗。有一位大学教授，她的孩子在上学前就会背一百多首诗，但是后来她非常后悔："我女儿后来并没有表现出在语文学习方面的任何优势，很快她就把那些背过的诗全忘记了。如果孩子的童年能再来一次，我一定不会这样做。"为什么孩子背过的诗很快就忘？因为他只是死记硬背，不能理解诗句的意思，不能体会作者的感情，那是以他目前的心智做不到的事情。

人的成长过程其实是一个心理发展的过程，而不是智力发展的过程，智力成长必须依附于心理成长之上。家长必须遵循儿童的自然发展规律，一旦这个规律遭到破坏，孩子的整个发展都不会正常，包括智力。

在孩子的心智都不成熟的状态下，对其进行超前教育，耗费大量时间强迫其死记硬背的知识，到了孩子心智成熟的年龄，他可能只花几天就能完全掌握。超前教育带来的过大压力，会使孩子形成逆反心理，产生厌学情绪。

家长的教育一定要基于孩子的生理和心理年龄特点，切勿操之过

急。在孩子幼儿阶段的学习中，家长的首要任务不是教他记忆任何书本知识，而是帮助其养成以下一些良好的学习习惯，比如以下习惯：

1．保持热情

首先，家长在选择教学内容时，一定要选择贴近幼儿生活和他所感兴趣的事物，比如“猴子捞月的故事”“三只小猪的故事”，他们就会非常爱听，还能从故事里学到一些简单的道理。另外，根据幼儿年龄小，情绪容易受感染的特点，家长可以通过自己的教导热情来感染孩子的学习热情，比如丰富的表情、生动的语气以及对所教内容的喜爱，都能调动孩子的学习兴趣。

2．勤于思考

幼儿在学习中注意力不持久，容易分散，总是听着听着就走神了。家长应该培养其勤于思考的习惯，让孩子在思考问题的过程中集中注意力。比如，家长可以在每次讲完故事或陪孩子做完游戏后，留一些小问题考考孩子。

3．积极发言

很多孩子在上学以后，没有举手发言的习惯，可能是因为没有思考，或是出于害羞。家长可以在游戏中设置教学情境，跟孩子轮流扮演老师和学生的角色，家长在扮演学生时要多举手发言，给孩子做示范，引导孩子养成积极发言的习惯。

建立学习型家庭

你在工作之余，还有充电学习的计划吗？

妞妞上小学了，还是跟小时候一样贪玩，不爱学习，放了学不是往外面跑，就是在家看动画片。直到老师找妞妞妈妈谈话，说妞妞上课不认真听讲，课后也不爱写作业，希望家长能帮忙配合一下，帮妞妞养成良好的学习习惯，这才引起妞妞妈妈的重视，于是立刻把抓妞妞的学习提上日程。

这天，妞妞一放学，正准备看动画片，就被妈妈赶到自己的房间里写作业。妞妞不服气地说："凭什么就我一个人要写作业啊，您和爸爸怎么不写？"妈妈被她逗乐了："我们是大人，要写什么作业啊？读书是你自己的事情，你要自觉一点！"妞妞说："才不是这样，我去蓓蓓家里玩，她的爸爸妈妈就在看书。"

这句话，倒是说得妞妞妈妈哑口无言。她和妞妞爸爸确实没有给孩子起到一个好的带头作用。他们下了班回到家不是看电视，就是约朋友过来吃饭、喝酒、闲聊，基本没有充电学习的习惯。家里也总是闹哄哄的，没有给孩子创造良好的学习氛围。

像妞妞父母这样的家长不在少数，难怪有些孩子的愿望是成为大人，因为"当了大人，就不用再读书、写作业了"。网上有句话说得很有意思："家里唯一的出版物只有扑克牌，家长还怪孩子不爱看书。"说得虽然夸张了一点，但也真实地反映出家庭的学习氛围对孩子的影响之大。

近年来，教育心理学家对"创建学习型家庭"的倡议声越来越高。学习型家庭中的每个成员都应具有主动学习的意识、良好的学习习惯，这体现在学习书本知识和在实践中学习两方面，成员会将充电学习看作实现自我价值和提高家庭生活质量的方式，而且成员之间积极

互动、互学，共同维护家庭中良好的学习风气。

那么，在建立学习型家庭的过程中，家长们具体应该怎么做呢？

1．加强自身的学习

家长应该做孩子的学习榜样，认识到提高自身的重要性，利用多种途径加强学习，不断提高自身的文化修养，这样虽然不能直接干预孩子，却能潜移默化地影响孩子，使其养成自觉学习的习惯。

2．追求灵活多变的学习方式

重复枯燥的学习方式容易让孩子厌倦，因此家长不应拘泥于学习的形式，应该多花心思，使学习的形式别出心裁、生动有趣，渗透到生活中。比如，玩成语接龙的游戏，开展家庭知识抢答赛，分享看过的好书，讨论对社会现象或生活中事件的看法等。

3．合理规划学习时间

随着生活节奏的日益加快，家长们的休闲时间越来越少，所以更要注重合理规划时间，让有限的休闲时间变得更有文化含量。家庭的学习时间分为两类，即个人进修时间和家庭共享时间。家长可以多安排一些家庭共享时间的活动，比如晚餐交流、饭后散步、睡前交谈、亲子阅读等。

4．提倡成员全方位互相学习

家长学习和孩子学习毫不相关，但是如果家长和孩子能够互相了解学习对方感兴趣的内容，将有助于增进亲子情感交流，也会让彼此更有共同话题。比如，家里给孩子买的书，不管是漫画、童话，还是百科全书，家长都可以拿来看。如果孩子对家长收藏的书感兴趣，也可以邀请孩子一起阅读。

物质奖励会毁了孩子的学习动力

孩子考试考得好，你会怎么奖励他？

在家长会上，几位家长在互相交流孩子的学习情况时，都不约而同地提到了一个苦恼，即在学习上，孩子竟然开始提条件了。比如“半小时内写完作业，就出去吃肯德基”“每天背5个英文单词，坚持1个月，奖励50元”“期中考试进入前3名，暑假去青岛旅游”……这个话题普遍引起了家长们的共鸣，大家纷纷感叹：“现在孩子好像是在为家长而学习！”

是从什么时候开始，物质奖励和学习挂上钩了呢？

家长们仔细回想一下，第一次开始使用物质奖励，是什么样的情形？有没有可能是，家长看到孩子放学回家不写作业，拖拖拉拉，想起孩子最喜欢吃肯德基，就随口说：“快点写完妈妈就带你去吃！”或者，孩子想要一个新的玩具模型，妈妈想起孩子马上要参加考试，就试图激励他：“这次考试考得好，爸爸就给你买。”孩子在物质奖励下果然有进步，父母又觉得此方法简单有效，就一直使用下去。直到有一天，孩子开始在学习上凡事都讲条件，似乎家长不给奖励，他们就不会好好学习。这事不能完全怪孩子，他们是被父母的奖励措施带进了“德西效应”里。

心理学家德西讲过一则有趣的寓言故事：一位老人的家门前，每天都有一群调皮的孩子嬉戏玩耍。老人对门前的吵闹声实在无法忍受了，就想出了一个妙招。有一天，他走到孩子们跟前，给了他们每人10美分，微笑着说：“我平时的生活实在太无聊了，非常感谢大家在门口玩耍，给我带来了快乐，欢迎继续来这里玩。”孩子们愉快地接受了“酬劳”，果然他们第二天又来了。这次老人面露难色地说：“对不起，亲爱的孩子们，我发现家里的储蓄不够了，因此今天只能发给你

们每人5美分。”孩子们有些失望，但是也接受了。第三天，老人将“酬劳”降到了2美分，他恳求孩子们不要走，但是孩子们气愤地表示：“这么一点钱还想让我们来玩？哼，我们再也不会来了！”

心理学上将这种主观行为的动机从内部意愿转向外部刺激，一旦停止外部刺激，主观行为的动机也减弱甚至消失的现象称为“德西效应”。

家长在学习上使用物质奖励，表面上是为了激发孩子的学习热情，实际上却是在无形之中将孩子学习的动机由“发现乐趣、探索知识”变为“获取物质奖励”，而这无疑会大大削减孩子对学习本身真正的热情。从效果上来看，物质奖励并不能达到持久的效果，心理学上著名的“雷珀实验”有力地证明了这一点。

心理学家雷珀将一些喜欢画画的孩子分成了A、B两组。他向A组的孩子许诺，如果画得好就会得到奖励。他对B组的孩子只是说，很喜欢他们画的画，想欣赏他们的作品。两组孩子最初都很愉快地画画，然后A组的孩子得到了奖品，B组的孩子只是得到了口头上的点评。3个星期以后，A组的孩子对画画的兴趣明显减退，而B组的孩子仍然热情不减。后来，雷珀在不同的国家，针对孩子们不同的爱好，做了多次类似的实验，都得出了相同的结论。

综上所述，持续的物质奖励会毁了孩子的学习动力，并且并不能起到长久激发孩子学习积极性的效果。万一孩子因此养成做任何事都要交换条件的习惯，那就得不偿失了。

看到这里，有的家长可能会问：“那就是说物质奖励是完全错误的？孩子表现得好，也不可以给他买礼物吗？”

这里解释一下。孩子年龄小，同时有心理需求和物质需求，家长给予孩子物质上的满足也很有必要，但是要注意以下两点：

1．物质满足和学习任务是两码事

家长要把物质满足和学习任务区分开来，千万不要常常给二者画上等号，否则就相当于给孩子输入了功利和交换的想法。孩子很单纯，家长跟孩子相处的时候也不要玩这样的“小心机”，切忌在正常的交流中附加任何教育意义。孩子的物质愿望，只要正常合理，满足他就是了，要让孩子明白这是因为父母无条件地爱他，而不是因为他表现得好。

2．奖励的是过程而非结果

如果家长觉得孩子近段时间学习很辛苦，想在物质上犒赏他一下，也是可以的。但要注意的是，家长在实行犒赏时一定要声明所奖励的是孩子的学习态度而非学习结果，比如，可以说“看你最近学习都累瘦了，想带你出去玩一下”，但不要说“这次你考了前3名，所以可以带你出去玩”。

别让功利性毁了孩子的学习兴趣

孩子爱看闲书，你会干涉吗？

很多家长抱怨说，自己很注重培养孩子的学习兴趣，可孩子学什么都是三分钟热度，没有持久性，并且明明是他自己喜欢的东西，怎么说不喜欢就不喜欢了呢？

小雅从上三年级开始，就变成了一个小书迷，每天放学回家，在书房里一待就是一个小时。妈妈很高兴，连夸“女儿懂事了，爱学习了”。为了让小雅读书不被打扰，妈妈给小雅规定了专门的读书时间，一天两个小时，这段时间爸爸妈妈都不得入内，并且妈妈还特别选购了一批适合小雅阅读的书籍，并定期帮小雅清理她认为没用的书。

这天，小雅发现自己正在看的一本小说找不到了，就问妈妈。妈妈随口说：“我帮你收起来了，那种书看了有什么用？对学习又没有什么帮助。”小雅生气地说：“您怎么能随便动我的书呢？您一天到晚就知道学习学习学习！”妈妈也不高兴了：“妈妈看你喜欢看书，所以特意帮你买了那么多适合你看的书，买回来你也不看，整天就知道看些闲书！”

从这以后，小雅再也不喜欢看书了，特别是妈妈推荐的“有用的”书。

小雅喜欢看书，有了阅读的兴趣，并自发地看书学习，这本来是一件好事，妈妈也很高兴，很支持，但是在妈妈的“支持”下，看书这件事的属性却发生了变化。它由孩子自由决定看书时间变成了妈妈规定每天看书两个小时，由孩子自己选择书的种类变成了妈妈筛选“有用的”书。

学习一定要是“有用的”，这种带着功利性的教育思想，在家长中并不少见。

其实，这种在孩子的学习中尤其是自主兴趣培养中，过多地加入功能性的教育方式，在无形中本末倒置，将“孩子要做什么”变成了“要孩子做什么”，功能取代了兴趣，任务取代了自由，会大大削弱孩子的感性体验和生命主体体验。孩子在这种被动学习中，再也无法体会到来自学习的快乐，原本的兴趣也会降到最低，甚至会由此产生逆反心理，认为自己的爱好不被尊重，被家长当作学习的工具。

孩子对学习天然的热爱就这么被家长剥夺了，多么可惜啊！所以，为了保护孩子的学习兴趣，让他体会到学习的快乐，家长就应该摒弃这种功利性的教育心理。那么家长应该怎样做呢？

1．不干涉孩子的兴趣爱好

发现孩子对某事物表现出学习兴趣时，家长做一个安静的欣赏者和陪伴者就好，不要对孩子自主选择的内容横加干涉，比如孩子喜欢看图画书，家长想让他多识字就让他看文字书，这样做会削弱孩子看书的兴趣；不要总逼着孩子必须要从学习中掌握什么知识，比如规定任务让孩子写读后感等。

2．不盲目跟风报班

很多家长从小就给孩子报各种兴趣班，有的甚至同时报了三四个兴趣班，什么热门报什么，什么有用报什么。在兴趣班的选择上，家长应该充分尊重孩子自己的意见，孩子喜欢什么就让他学什么，只有他自己真正感兴趣，才可能被激发出自主学习的热情。

3．不把兴趣和特长混为一谈

有的家长认为孩子学画画、学钢琴，就应该考级、考证，发展出特长，对未来有帮助，这样才算是有用的，没有白学。比如孩子喜欢

画画，家长觉得他没有这方面的天赋，就告诉他“你不适合画画”。其实，即使孩子画得不好，将来在这方面不可能有什么发展，但是他喜欢画画，画画的过程让他投入、快乐，家长为什么要干涉呢？发展兴趣的意义，不就是让他陶冶情操和获取美好的情感体验吗？

让孩子自主安排学习和玩乐的时间

为什么家长管得松，孩子反而更自觉？

生活中，我们看到很多家长像监工一样盯着孩子学习：制定每日学习任务表，时间精确到分钟；学习任务雷打不动，不完成绝对不准孩子出去玩；一旦发现孩子有拖延、偷懒的行为，就会大发脾气，反复催促。这样做的结果是，孩子累，家长更累。

家长不敢放松，因为怀疑孩子的自觉性："平时盯得那么紧，他都一心想着玩，如果再一放松，他还想得起来学习这件事吗？"

起初，两个孩子的妈妈兰青也这么想。

前两个月，她大病了一场，被病魔打倒在床的她，彻底从一个"严"妈妈变成了"懒"妈妈。她实在无暇去管孩子们的学习，只好放任他们自由玩乐。

可是就在这两个月里，孩子们身上发生了她不敢相信的变化。平时孩子们连吃饭都要三催四请，每天夜里十点才能写完作业的儿子，现在居然乖乖地八点就写完作业，然后去琴房找他姐姐——没有像平常一样捣蛋，而是搬小椅子坐到旁边帮姐姐打拍子。最讨厌练琴的姐姐竟然在没有妈妈监督的情况下，自己学会了几首新的曲子。

为什么妈妈管得松了，孩子们反而变得自觉了呢？

有教育心理学家指出，一个孩子，首先必须是自由的人，他才有可能成为自觉的人。

如果孩子的学习时间和计划一直由家长控制，那么他就不可能发展出自身真正的计划力和执行力。相反，他的心里只有服从、叛逆或无力感。

家长对孩子的学习管理从“紧”到“松”，表面上只是改变了管理的力度，其背后却是教育思路的彻底大改变：家长的角色由“监督者”和“控制者”，变成了“欣赏者”和“等待者”。家长赋予孩子信任，以及自主管理的权力，这会唤起孩子内心深处的被尊重感和自我责任感。

自由的环境会催生孩子自主学习的热情，一般来说，孩子越自由，他学习就越自觉。生活中那些在学习中自觉、自律、效率高，能很好地安排学习和玩乐时间的孩子，在家庭教育中都得到了足够的自由，这就是教育中适当放手的魅力，家长越不操心，孩子就越不让人操心。但是，孩子毕竟是孩子，在他的自我管理能力尚不完善的时候，家长的放手要循序渐进，给孩子自由的同时，应加以潜移默化地引导。具体可以从以下几个方面着手：

1．引导孩子自己制定学习时间表

学习时间表的制定非常有必要，它能够让孩子对任务一目了然，合理地分配和运用时间，了解自己的效率。在这个过程中，家长还可以让孩子自己决定学习和玩乐的顺序，但是为了保证孩子作息的规律，以及加强孩子的时间观念，家长可以给出“结束时间”上的限制，比如“在十点之前写完作业睡觉”。

2．教孩子分清任务主次

孩子如果对任务的重要性分辨不清，就容易出现该学习的时候跑去玩，该玩的时候又惦记着作业没写完，做事三心二意，学没学好，玩也没玩好的情况。家长应教孩子辨别任务的轻重缓急，比如第二天就要交的作业，应一口气写完，等写完了有空余时间再休息。如果是下个月才考试，这周末想放松一下，就尽量去玩耍放松，不要总是惦记复习的事。

3．让孩子自己承担责任

责任感是自我管理能力的前提，孩子有了对自己的行为负责的意识，才会更加自律，合理约束自己。所以，在孩子懒惰、懈怠的时候，家长不要过多地催促、指责，应该让孩子自己承担后果。比如贪玩没写作业，家长不用逼着他写完，只是提醒他“你不写也可以，但明天会被老师批评哦”，让孩子知道学习是他自己的事情，而不是家长的事情。

第八章 “宝贝，不怕”——孩子的勇气教育要慢慢来

孩子天生就是冒险家，勇气让他们自由自在，手脚不被束缚，满怀憧憬，毫无畏惧地奔向理想和幸福的远方。

“吓唬教育”请适可而止

生活中，你见过大人吓唬孩子吗？大人和孩子当时的反应分别是怎样的？

在一列火车上，一个4岁左右的小女孩哭个不停。奶奶指着窗外站岗的警察，对她说：“不许哭了，再哭警察叔叔要过来打你，你看到那根大棍子了没有？”小女孩吓得使劲往奶奶怀里钻。中午小女孩不好好吃饭，奶奶又说：“不吃饭的小孩要被大灰狼抓走啦！”小女孩一边乖乖吃饭，一边东张西望，好像大灰狼真的在附近一样。

房间里，孩子不肯乖乖睡觉，妈妈说：“快点把眼睛闭上，待会儿有妖怪专门来抓不睡觉的小孩！”

爸爸怕孩子碰家里的电开关，就说：“这里不能碰，一碰手就会掉下来！”

孩子耍赖要买东西，妈妈严厉地说：“快走，不然妈妈就把你一个人丢在这里！”

生活中，以上场景我们再熟悉不过。家长喜欢描述可怕的事物来吓唬孩子，以便让他们听话，大概是因为这种方式简单有效，确实能“镇住”孩子，尤其是年龄较小的孩子。可是这种方式对孩子身心健康的危害之大，大概是很多家长没有想到的。

从心理学角度分析，吓唬孩子对其造成的危害主要体现在以下4个方面：

1．使孩子对某些事物产生错误观念，真假不分

孩子的知识储备尚浅，对事物没有分辨能力，如果家长常提起“鬼怪”，他就会以为世上真的有鬼，由此产生莫名的恐惧心理；如

果家长总是说“叫警察把你抓走”，他就会以为警察是可怕的人，即使遇到危险也不敢向警察求助。

2．使孩子遭受精神损伤

孩子年龄小，神经系统比较脆弱，吓唬对家长来说可能只是一个玩笑，而对孩子来说却是一种强刺激，会使孩子在过分紧张的状态下受到精神损伤，严重者甚至发生精神分裂，轻者也会形成恶性的条件反射。比如家长总是拿“不然医生要来打针”吓唬孩子，孩子以后一见到穿白衣服的人就哭喊“我不要打针”，长此以往易形成病态人格。此外，孩子宣泄紧张情绪的机能尚不完善，无法排解的恐惧感会引发遗尿、做噩梦等症状。

3．使孩子胆小、懦弱

孩子正处在好奇心旺盛，对任何新鲜事物都积极探索的时期，如果他稍微“出格”的举动总是受到家长的恐吓和制止，比如，他在游戏中受了伤，即使只是擦破了一点皮，父母也会大惊小怪，说“有个小朋友玩这个把腿摔断了”，这样孩子虽然会因为害怕而远离游戏，但是日后他也会变得胆小、懦弱，对什么都不敢尝试。

4．使孩子缺乏安全感，极度害怕与家长分离

安全感是孩子身心健康发展的基础，他会本能地从最亲密的父母这里获取所需的安全感。如果家长总是以“妈妈不要你了”“会把你一个人丢在这里”等来恐吓孩子，孩子就会极度缺乏安全感，出现即使父母只是短暂地离开，也惊恐不止的情形，严重的会以为父母不爱自己，从而产生自卑的心理。

综上所述，为了让孩子保持身心健康，家长在生活中不可总吓唬孩子，更切忌把“吓唬教育”作为一种常用的教育手段。孩子越吓越恐

惧，越吓越胆小，家长以为吓走的是他的不良行为，其实吓走的是他的勇气、探索欲和安全感。家长如果希望孩子听话，或者不希望孩子去做某事，就应该明确地告诉他，跟他讲道理，多花一些耐心，这样总会找到比吓唬更有效的方法。

孩子胆小，全因家长的过度保护

为什么孩子越长大越胆小？

当过父母的人都有这样的体验：孩子小的时候，简直像个小勇士、小探险家一样，多高的地方都敢往上爬，什么小动物都不怕，大人“举高高”，越高他越开心，把活蹦乱跳的大螃蟹放在他面前，他还伸出手去摸。孩子长大了，胆子反而变小了，怕高、怕摔跤、怕小狗狗……

为什么孩子越长大越胆小了呢？很多时候，是因为家长的过度保护。

芊芊是家里的千金宝贝，家人对她的照顾可以说是无微不至，特别是爷爷、奶奶，围着她团团转，生怕她磕着、碰着，只要发现她做出一点点冒险的行为，就会立刻阻止。“太高了，快下来！”“那里有水，路滑，危险！”芊芊都10岁了，别的孩子早就玩得很熟练的溜冰、骑自行车，她却都还不会。

暑假，全家人一起去水上游乐场玩，儿童区域的水很浅，很多孩子在那边嬉戏玩耍。芊芊也有点想玩，爸爸就拿着早就帮她准备好的很安全的像小船一样的游泳圈，扶着她坐上去，一小步一小步地把“小船”推到泳池中间，但是芊芊始终非常害怕，不敢放开爸爸的手。爸爸说：“我在旁边保护着你呢，你放手试试，很好玩的。”谁知芊芊一听爸爸这么说，竟然吓得大哭起来，死死地抓着爸爸的手，大叫道：“爸爸，您别松手，我害怕！”



上面的例子里，芊芊正是在家人对其“冒险”行为的一次次阻拦中，一句句“太高了”“危险”的警告中，变得越来越胆小，对什么都不敢尝试的。

有研究表明，孩子胆小并不是天生的，婴儿是没有害怕的概念的。随着认知能力的不断提高，孩子逐渐从大人的态度里了解到某些事物是“可怕”的。这种态度可以直接通过语言体现出来，如家长说“别动”“危险”；也可以通过神态、肢体动作体现出来，如家长见到某事物就露出惊惧的神色，或将孩子抱紧。大人每一次对待“可怕”事物的表现，都会强化孩子对该事物的认知，加深他内心的恐惧感。

家长出于爱护孩子的心理，提高安全意识无可厚非，但是对孩子的过度保护，不但加深了孩子的恐惧感，而且也否定孩子的能力，剥夺了孩子锻炼的机会。由于习惯了家长的保护，孩子会变得柔弱、胆小，不敢挑战新事物，甚至导致孩子产生“无能”的自我评价。

所以，想要培养出自信、勇敢的孩子，家长就要收起自己的过分紧张和担心，不要用过度保护来束缚孩子天生爱探索的手脚。家长可以从以下几个方面去做：

1．不对孩子强调事物的可怕

家长在生活中要审视自己的言行，当遇到某些平常事物或并不严重的状况，又想冲到孩子面前保护时，尽量做到镇定自若、不慌不忙，不大惊小怪，不说“危险”“不怕”之类的词语。

2．对孩子的探索后果表示淡定

孩子处在探索和好动的年龄，磕磕碰碰是难免的。哪有孩子不摔跤就能学会走路的呢？所以，孩子如果在活动中擦破了一点皮，受了一点小伤，家长在表达关心的时候，千万不要表现得大惊小怪，比如立刻冲过去说“特别痛吧，宝贝，妈妈给吹吹”“哎哟，妈妈心疼死了”，这会让孩子觉得受伤是特别严重的事情，在以后的探索中会变得畏畏缩缩。

3．教给孩子安全防护措施

家长不可能做到对孩子寸步不离，与其处处盯着孩子，不如教给他必要的安全防护措施。家长要相信孩子的自我保护能力，并把这种信任感传达给孩子，这会让孩子更有自信和勇气。

别小看“贴标签效应”

你有没有因为孩子认生、胆怯而批评他呢？

早上，姥姥带着萱萱买菜回来，正好碰到邻居王奶奶在楼下晒太阳。姥姥热情地跟王奶奶打招呼，王奶奶掏出棒棒糖给萱萱，萱萱往姥姥身后直躲。姥姥皱皱眉头，对萱萱说：“这孩子也不知道叫人，快喊王奶奶呀！”萱萱咬着嘴唇不说话。姥姥不好意思地向王奶奶解释：“我这外孙女，从小就胆小，怎么说她都没用。”

萱萱的认生、胆小，没少让姥姥操心。姥姥带着她，都没办法跟别的老人一起待着。因为别人家的孩子都活泼、大胆，见人就乐，还会主动伸手让人抱，而萱萱呢，别人一逗她就哭，使劲往姥姥怀里钻。

每当这时候，老人们就你一言我一语地说：“你外孙女胆子有点小啊，这不行，得多锻炼！”“我孙子可调皮了，到哪儿跟人都自来熟！”姥姥连连点头，说：“是啊，她这也不知道随谁，我们家没有胆小的！”“她要是像你孙子那样就好了，多招人喜欢呀！”萱萱呢，就在一旁听着，小脸都红了，拉着姥姥的衣角想快点离开。

萱萱有点让人心疼，认生、胆小本来不是什么大问题，而姥姥却把这当作一个缺点和错误来反复批评她，还常常当着众人的面批评她，这会给她带来多大的心理压力啊。姥姥一定没有意识到，萱萱的胆小很大一部分是她造成的，她越批评，萱萱就会越像她所批评的那样，这是心理学中的“贴标签效应”。

在孩子的成长过程中，社会评价和心理暗示对他的影响非常大，而家长是他最亲密和信任的人，所以家长的评价就显得尤为重要。

家长对孩子做出好的或坏的评价，就像给孩子贴上了相应的标

签，孩子也会做出自我印象管理，使自己的行为与该标签上的描述一致，这种现象在心理学上被称为“贴标签效应”。之所以出现这种现象，是因为“标签”有着内在的定性导向作用，对孩子的个性意识以及自我认知都有着巨大的影响，给一个孩子“贴标签”，会使他在潜意识的作用下向标签描述的形象无限靠近，反过来又让贴标签的家长验证了自己的评价，从而对此更加深信不疑。

有一位育儿专家曾说：“想毁掉一个孩子太容易了，贴张标签就够了。”所以，家长一定不要小看“贴标签效应”的威力，给孩子贴上“胆小”的标签，他就会在心里认同自己是个胆小鬼，并真的“如你所愿”，变成胆小、怯懦又不自信的人。

不过，凡事都有两面性，既然负面标签会毁了孩子，那为什么不试着给孩子贴正面标签呢？

看看下面这位家长是怎么做的。

幼儿园举办亲子活动，婷婷妈妈也参加了，她坐在旁边微笑着欣赏婷婷的表现。老师第一次分发玩具的时候，孩子们都一哄而上去抢，婷婷不敢上去，显得有点害怕。她看向妈妈，妈妈说：“宝贝，加油！”第二次，婷婷向前跑去，中途被人撞了一下，又退了回来。她沮丧地说：“妈妈，我还是不敢。”妈妈摸摸她的头，说：“妈妈注意到你比上次多跑了那么远，我们婷婷很勇敢啊！”婷婷眼睛亮亮的，高兴地说：“真的吗？”第三次，婷婷真的勇敢地拿到了玩具，妈妈拥抱了她，说：“宝贝真棒！”

像婷婷妈妈一样，如果家长希望孩子更有勇气，就应该在他胆怯的时候温柔地鼓励他，并细心地观察他，发现他有一点进步，就及时地进行表扬，用“勇敢”“真棒”这样的正面评价，给孩子积极的心理暗示，强化他的勇敢行为，增强他的自信和成就感。孩子越批评越胆小，越表扬越勇敢，家长有意识地这样去表扬孩子，很快就能看到孩

子的改变。

当心“恐惧环境训练”练出“习得性无助”

你家孩子是从多大开始单独睡觉的？当时他害怕吗？

有些家长认为孩子的胆子是练出来的，孩子胆小是因为大人太温柔，舍不得训练他，他害怕什么，就放手让他自己去锻炼一下，习惯了就不会再怕了。真的是这样吗？

晴晴妈妈和朋友聊天的时候，了解到朋友家的孩子从2岁开始就自己单独睡觉了，想到晴晴都3岁了，还是赖着和自己一起睡，晴晴妈妈决定立刻开始对她进行分床训练。

训练开始的前3天，晴晴哭闹个不停，妈妈刚把她送到自己的房间，没过一会儿她就抱着枕头跑出来，可怜巴巴地对妈妈说：“妈妈，我怕黑，我想跟您一起睡。”妈妈想：不能心软，孩子最初和父母分床睡肯定都要哭闹几天，让她适应一下就好了。于是，果断地拒绝了晴晴：“你要勇敢一点，跟你一样大的孩子早就自己睡了。”说完，就又把晴晴送回自己的房间，盖好被子，关上灯，狠狠心出去了。

这样坚持了一周，晴晴好像能适应自己睡觉了，不再哭闹，也不再跟妈妈耍赖要求一起睡。妈妈很欣慰，觉得自己的分床训练很有效果。可是晴晴接下来的反常行为，却让妈妈后悔不已。

晴晴不如以前活泼开朗了，反而显出心事重重的样子，尤其是夜晚来临时，她一张小脸总是紧绷绷的，在客厅里故意磨蹭到很晚，明明很困了也不肯回房间睡觉。好几个晚上，她都从睡梦中哭着醒过来。还有，她以前不关灯睡不着，现在却等妈妈离开以后又悄悄地把灯打开，还会把窗帘关得严严实实的。

妈妈觉得是自己忽略了晴晴的感受，不应该用这么狠心的方式逼

她变得勇敢，于是放弃了分床训练，晚上把晴晴温柔地拥在怀里睡觉。晴晴睡得又香又甜，渐渐地又恢复了往日的活泼开朗。

和晴晴怕黑、怕单独睡觉一样，每个孩子在成长的过程中，都会遇到自己害怕的事情。当孩子向家长表达恐惧，提出需求的时候，有的父母却为了让孩子尽快变得勇敢，坚定地拒绝了他的要求，并强制把孩子放到他所害怕的环境中训练胆量。家长这样做，等于逼着孩子勇敢，也许这样做确实能收到一些表面的成效，孩子适应了，不再说怕了，可那只是“习得性无助”心理下产生的冷漠和伪装反应。

“习得性无助”最早是由美国心理学家塞利格曼提出的概念，这起源于他做的一个动物实验：把狗关在笼子里，音器一响，就对狗进行电击，狗奋力逃跑却无法逃出笼子。像这样多次操作以后，再打开笼门，狗却不逃跑了，而是等在原地呻吟、颤抖，等待电击来临。

心理学家后来证明，这种现象在人身上也会发生，当一个人意识到自己的行动得不到回应，无法改变现状时，就会陷入无能为力、自暴自弃的状态，内心弥散着无助感和抑郁感。

想象一下，一个恐惧黑暗的孩子，却被独自关在黑暗的房间，大声哭喊也无法得到父母的回应，他纯真而幼小的心灵该有多么绝望！孩子如果在生命的早期就有过类似的“习得性无助”的体验，尤其这种体验还是他最爱和最信任的父母给予的，就会严重影响他内心安全感的建立。一个没有安全感的孩子，又怎么可能做到真正的勇敢呢？

家长希望培养孩子的勇气，原本出发点是好的，但是这种环境训练法明显是操之过急了，它看重“事”，却忽略了“心”，强调成效和时间，却忽略了孩子的承受能力和情感需求。孩子的勇气教育，可以慢一些，而且一定要建立在给予充分的爱和安全感的基础之上。家长具体可以怎么做呢？

1．分解任务难度

孩子害怕某事物，家长就不要勉强他接受和面对，可以试着从类似的但令他恐惧程度较轻的事物入手，循序渐进地进行。比如，孩子不敢玩很高的滑梯，家长可以让他试着从中间或者更矮的地方往下滑，等到孩子适应了再逐渐增加高度；孩子怕黑，家长可以在他睡觉时在房间里留一盏小台灯，等到孩子适应了再将台灯慢慢调暗。

2．强调父母的守护

父母对孩子来说，是“安全岛”一样的存在，父母的守护，对孩子来说是莫大的支持。接着用上面的例子，孩子坐在滑梯顶端，犹豫着不敢下来，这时如果爸爸蹲在滑梯的底端，张开双手说“来，爸爸接住你”，孩子就会心情愉快，更有勇气冲下来；孩子不敢自己睡觉，这时如果妈妈握着他的手说“等你睡着了妈妈再走”，他就会安心很多，不再恐惧妈妈的突然离开。

帮孩子赶走怯场心理

你的孩子害怕在人多的场合讲话吗？

课堂上不敢举手发言，上台表演节目会紧张、表现失误，家里来了不熟悉的客人就躲在房间里不出来……孩子的这些怯场行为在生活中特别普遍。

那么，造成孩子怯场心理的根本原因是什么呢？主要有以下3种：

1．超出心理舒适区

孩子不习惯在人前展示自己，他习惯了和同伴一对一地聊天，突然要在很多人面前讲话，这就超出了他的心理舒适区，造成了恐惧感和焦虑感。

2．不自信

孩子不认可自己的能力，生怕出错、出糗，在众人面前发言或表演的时候，他总是在心里审视自己的语气、仪态等，反而导致无法专心，表现失误。

3．担心负面评价

过分在意他人的评价，会严重影响孩子的表现。他会不敢看现场人的表情，万一他感受到别人的反应冷淡，或者现场气氛尴尬，就会认为自己不被认可，变得更加紧张。这反而使他在整个过程中显得眼神闪躲、畏畏缩缩。

怯场会让孩子在事前紧张、恐惧：“怎么办，待会儿我肯定不

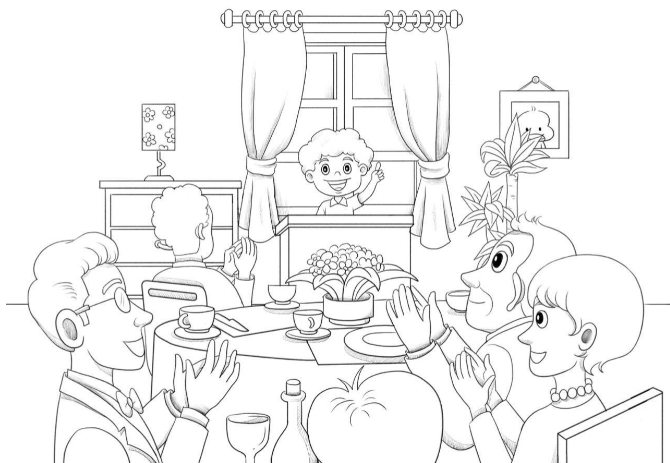
行！”在事后难过、沮丧：“如果我当时不紧张，一定可以表现得更好。”孩子都会羡慕那些在公共场合依然镇定自如、活泼大胆的小伙伴。那么，家长该如何帮助他们成为在公共场合落落大方的孩子呢？看下面的例子。

学校要举行演讲比赛，旭旭语文成绩好，老师就推荐他去参加。这可把旭旭紧张坏了，平时他还算口齿伶俐的，可是最怕在人多的场合讲话。一想起到时候台下有几百人观看，旭旭在家念稿的时候，就有点结结巴巴。

爸爸妈妈看出了旭旭的心事，决定帮帮他。他们陪旭旭准备讲稿，充当他的忠实听众，并录下视频，和旭旭一起观看，认真点评旭旭的表现。等到旭旭能大方流利地在爸爸妈妈面前演讲以后，他们就为他准备了一场“模拟演讲”。

爸爸妈妈邀请了一些同事和他们的孩子来家里做客，充当听众，并把家里的桌椅简单摆了一下，给旭旭搭了个“演讲台”出来。旭旭的精彩表现获得了大家的阵阵掌声，旭旭开心极了。

正式比赛的时候，台下坐着几百人，旭旭却发现自己没有想象中那么紧张了。讲稿早就烂熟于心，他回忆着自己在模拟演讲时的表现，内心充满了自信。比赛中，旭旭发挥稳定，流利的口才和镇定自若的现场表现赢得了评委的一致好评。



多亏爸爸妈妈的精心安排，旭旭终于克服怯场心理，成功挑战了自己，并拥有了一次美好的体验。获得真实美好的体验，永远是克服恐惧最好最有效的方法。

家长们也可以学习这种方法，陪孩子多做场景模拟，让他害怕的场景变得熟悉，越熟悉他就会觉得越安全、越放松。在场景模拟的过程中，家长还要注意以下两点：

1．做足充分准备

孩子紧张很多时候是因为准备不足，对场景的熟悉程度不够，尤其是遇到突发状况，就更容易慌乱。所以，充分的准备工作就显得尤其重要。比如，孩子害怕上台讲话，家长可以引导他对着镜子训练仪态，直到他大方得体、信心满满，还可以坐在他对面扮演听众，提一些有难度的问题。

2．多给正面评价

为了帮孩子获得美好体验，从而建立起信心和增加勇气，家长应多模拟正面评价。比如，孩子害怕家里来陌生的客人，家长可以扮演客人，引导孩子跟客人打招呼、拿零食、倒水，当孩子做出相应举动

的时候，家长应热情地给出正面评价：“这么小就会帮爸爸妈妈做事了，真乖！”“阿姨喜欢你，下次去阿姨家里做客好吗？”

发挥“榜样效应”，做孩子的勇气偶像

你是孩子心中的偶像吗？

星星长得瘦瘦小小、白白净净的，班上的大个子男生球球总是欺负他。球球常常拿走星星的零食、零花钱，让星星帮他写作业，要是星星敢向老师告状，球球就堵在放学的路上威胁星星说要揍他。

听完星星的描述，妈妈气不打一处来，说自己必须得去学校为儿子出头。

爸爸说：“要想星星不被欺负，就要让他自己鼓起勇气，我有个办法。”

第二天，爸爸给星星报名参加了小区里的儿童跆拳道训练班。爸爸第一天带他去上课的时候，星星抓着爸爸的衣角，有点紧张，但是爸爸看得出他很兴奋。

身材高大的教练走过来，拍拍星星的肩膀说：“小伙子，从今天起你就是一名跆拳道运动员了。一名合格的运动员应该是勇敢无畏的，我第一眼看到你，就觉得你一定能做到！”

星星点点头，说：“嗯！”

回家的路上，星星已经变成了教练的小粉丝，叽叽喳喳地对着爸爸说个不停：“爸爸，教练的手臂可真粗啊，您看到他打练习用的木板了吗？木板都碎了，教练真是太厉害了！”

上了两个月的课以后，星星的身体变强壮了，令爸爸妈妈惊喜的是，他的胆子也变大了。

妈妈逗他：“现在球球还欺负你吗？”

星星说：“没有了，那天他又堵在路上，我开始有点害怕，但是一想到教练，我就不怕了。我握紧了拳头说，‘我是个勇敢的跆拳道运动员，我才不怕你呢！’后来他再没有欺负我了，只是喜欢叫我‘运动员’。”

教练高大、强壮，充满力量感的形象，让星星喜爱、崇拜，把他视为自己的勇气偶像和努力学习的榜样，教练的一言一行，都激发出星星内心的勇气，并在关键时刻帮他赶走恐惧。教练对星星的影响这么大，是源于心理学上的“榜样效应”。

具有代表性的先进人物，会成为人们学习的榜样，在榜样的激励下，人们的思想、行为都会朝着积极的方向转变，有意识地做出形象管理，将自己的言行向榜样靠拢，这种现象称为“榜样效应”。

榜样效应对孩子的成长有着非常积极的促进作用。孩子年龄尚小，对自我的认知还没有形成思维定式，很容易动摇，不清楚自己是什么样的人，也不知道自己想要成为什么样的人，所以，他们缺乏做出形象转变的动机和方向。这时候，想让孩子建立起自信、乐观、勇敢的形象，最好的办法就是，根据孩子的个性特点，帮他找到适合的榜样。

那么，要想让孩子主动自发地建立勇敢的形象，家长应该怎样做呢？

1．从自己做起，做勇敢的父母

父母永远是孩子的第一任偶像，特别是强壮有力、镇定、勇敢的爸爸，会给孩子带来无与伦比的安全感和自豪感。

2．给孩子讲名人的勇气故事

古今中外有很多令人钦佩的名人，他们勇敢向前，即使在强大的对手面前也从不胆怯、示弱，家长可以多给孩子讲这些名人的故事。

3．带孩子接触和了解生活中有力量感的人

如我们上面提到的跆拳道教练，就属于生活中有力量感的人，带孩子近距离地接触这类人，会让孩子对勇气有更真实和震撼的体验。

4．鼓励孩子多交勇敢的朋友

同龄人各方面能力相当，学习和模仿起来更容易。家长可以鼓励孩子多交这样的朋友，在朝夕相处中孩子会受到朋友的积极影响。

第九章　恰到好处的挫折教育，培养孩子乐观、阳光好心态

积极乐观的好心态，能让孩子即使身处逆境，也能保持开朗阳光的笑容，并信心满满，随时准备从头再来。

从婴儿期开始，做孩子的幽默感训练师

孩子常常被你的什么行为逗乐？

篮球赛中场休息时间，小宇他们队由于上半场落后15分，所以大家心情都不好，低着头不说话。

教练给他们打气，说：“没关系，下半场大家再好好调整一下，一定能把比分追回来。”教练的话一点也没有鼓励到大家，同学们还是闷闷不乐的，有的人小声嘀咕着：“哪有那么容易啊……”

这时，个性幽默的小宇突然蹦出一句：“天空飘过五个字——那都不是事！”休息室内安静的气氛一下被打破了，同学们被他这句话逗乐了。小宇做了个耍帅的姿势，接着说：“还有我这个天才投手呢，放心吧，下半场我带着全队分分钟赶超他们！”

队长笑他：“就你还带领全队，队长在这儿呢！”同学们被轻松的气氛感染，也很快恢复了活力。接着，他们认真听取教练的战术分析，在下半场沉着应战，不急不躁，找到对方的弱点就进行全面反击，最后获得了比赛的胜利。

小宇一句幽默、逗趣的话就活跃了现场的气氛，让大家重新恢复士气，看到了比赛的希望。相信每位家长都希望自己的孩子成为“开心果”，走到哪里都能带来欢乐的气氛，更重要的是，不论身处顺境还是逆境，都能保持内心的自信和希望。因此，幽默感的培养，在当代教育观念中被广泛重视。

在积极心理学中，幽默感是“超越自我”的重要品质之一，它可以增强人的意志力，让生命更加富有意义感。幽默感可以舒缓孩子的紧张情绪，带给他喜悦和希望；幽默感可以让孩子积极地面对困难与挫折，用乐观的心态看待一切。

很多家长认为幽默感是天生的，自己的孩子可能没有“幽默细胞”，其实不是这样的。幽默感30%来自孩子先天的性格，而70%则来自后天的环境影响。也就是说，孩子的幽默感完全是可以通过后天培养的。在国外，很多父母在宝宝出生才6周时，就开始对他们进行特殊的“早期幽默感训练”。举一个典型的例子，爸爸抱着孩子做“下坠”动作时，孩子意识到爸爸是在逗自己玩，小脸上会出现愉悦的笑容，并发出“咯咯”的笑声，这就是比较简单的训练方式。在这样的过程中，孩子形成了生命初期的幽默感。

你也会常常这么逗孩子玩吗？回想一下，在平时的亲子互动中，你的哪些举动让他发出快乐的笑声？而孩子的哪些逗趣语言和行为，又引得你乐不可支？如果这样的回忆有很多，代表你是个合格的幽默感训练师；如果不是，就从现在开始学习训练方法吧。

孩子在不同的年龄段对幽默的感知是不一样的，家长要注意按年龄特点来进行训练。

1．婴儿期

孩子在婴儿时期，喜欢表情和亲密行为上的幽默。如果父母常常保持笑容，孩子就会将其刻在脑海里，在遇到事情的时候同样面带笑容，这是孩子幽默感的起源。在该时期，父母应多对孩子露出笑容，并和孩子亲密互动，比如挠挠小肚子、举高高等。

2．幼儿期

孩子在幼儿时期，更喜欢肢体动作上的幽默，尤其是像“跳出来吓你一跳”这种含有“惊喜”元素的行为。随着语言能力的迅速发展，孩子会觉得有韵律的词很有趣。该时期的孩子乐于主动逗父母发笑，比如做鬼脸或恶作剧，然后和父母一起开怀大笑。如果父母发现孩子有这种行为，一定要配合他，被他成功逗笑；如果家长对此反应冷淡，就会打击孩子发展自身幽默感的积极性。

3．学龄前期

学龄前儿童喜欢在图画中寻找乐趣，特别是图画和声音相结合时，他们更容易发现幽默元素。由于接触的同伴变多，他们开始享受社交中的乐趣，其社交方面的幽默感也得以慢慢增强。他们会和同伴交流动画片中有趣的情节，或者模仿搞笑的动画人物。父母在该时期可以陪孩子读趣味性强的绘本或看搞笑的动画片，并和孩子一起讨论、模仿其中的幽默卡通形象。

4．学龄期

由于语言能力的提高，学龄期儿童开始对幽默语言感兴趣。他们喜欢玩词语游戏，并开始给别人讲自己听过的笑话。再大一些，他们甚至开始自创新词，让语言变得丰富有趣。父母在该时期可以帮助孩子提高阅读量，掌握更多的知识，并且尽可能给孩子提供更多的分享知识的机会，训练他们的表达能力。在分享知识的过程中，孩子能逐渐提高幽默地向他人表述事情的能力。

神奇的“快乐激素”——内啡肽

你的孩子有运动的习惯吗？一周的运动时长大概是多少？

说起畅畅和足球的缘分，还要从转学说起。念小学四年级的时候，畅畅被爸爸妈妈送到了市里的重点小学。畅畅在原来的学校的成绩名列前茅，加上他个性活泼，所以深受老师和同学们喜欢，可是到了新的学校却成绩平平，班上多的是比他优秀的同学，几个月下来他也没有交到什么好朋友。巨大的落差让畅畅变得不自信，沉默寡言，回到家就把自己关在房间，也不爱出门。

爸爸发现了畅畅的变化，他决定想办法多带孩子出门透透气。于是，在畅畅生日的时候，爸爸送给他一个漂亮的足球。畅畅收到礼物很高兴，就跟着爸爸一起出门踢球，没想到，这一踢就踢出个小小足球迷，从此放学后踢球就成了父子俩的日常必备项目。每次踢球的时候，吹着凉风，看着夜景，酣畅淋漓地跑出一身汗，畅畅就忘记了在学校的所有烦恼，他的球技也越来越好。

爱上足球以后，畅畅有时候也和班上的男生一起踢。运动，永远是男孩子们培养友谊最快的方式。进球的时候，他们击掌互相鼓励；考试没考好，放学后踢一场球，就把沮丧都抛在脑后；踢累了，一起躺在草坪上聊天、喝饮料。畅畅有了自己的好朋友，在他们的帮助下，畅畅的学习状态也稳步提升，过去那个充满活力的畅畅又回来了。



爸爸的方法很奏效，畅畅在踢球的时候忘记了所有的烦恼。相信很多大人都有这样的感受：压力大或情绪低落的时候，去户外晨跑、去游泳，或是去健身房的器械上流一身汗，就感觉心情好多了，整个人也放松了下来。孩子也是这样，运动会让他们更快乐，尤其在遇到挫折，心情不好的时候，运动会让他们忘记烦恼，重新振作。心理学研究显示，对于12岁以下的孩子来说，最能让他们绽放活力和充满正能量的，就是与肢体相关的运动了。

运动为什么会有这么神奇的魔力呢？

运动的时候更快乐，只是我们的心理作用吗？其实不然，这是一种生理反应。生理学家经研究发现，人在运动的时候，大脑中会分泌一种名叫“内啡肽”的物质。内啡肽又被称为“快乐激素”“年轻激素”，因为它能够让人重新振作、心情愉悦，并有效缓解抑郁、焦虑等消极情绪，但是内啡肽不是人们一运动就能马上产生的，做中等偏上的运动坚持半小时以上，才能促使大脑分泌该“快乐激素”。

运动不仅能够强身健体，还能缓解紧张、抑郁的情绪，让人保持乐观开朗的心境。

为了让孩子拥有乐观开朗的心境，在挫折面前能迅速恢复满满的

活力，家长就应该有意识地多给孩子创造运动的机会，让他们养成积极运动的好习惯。家长可以参考下面几点建议。

1．限制孩子玩电子产品的时间

据统计，当代儿童每天平均花在电视、电脑、手机等电子产品上的时间竟多达7小时。美国儿科学会向家长建议，控制孩子每天花在电子产品上的时间，最多不要超过2小时，让他将多余的时间花在运动和其他活动上。

2．帮孩子找到他喜欢的运动方式

家长应根据孩子的年龄、爱好、能力等方面的特点，让孩子多尝试不同类型的运动，直至找到他喜欢的运动方式。

3．带孩子观看职业比赛

激烈的比赛和职业运动员的精彩表现，往往能激发孩子的兴趣，让他发自内心地想要去尝试该项运动。运动员奋勇拼搏永不放弃的运动精神，也会感染孩子，让他鼓起战胜困难的勇气。

4．不拘运动的地点和方式

运动的习惯可以在生活的细节中培养，不用拘泥于固定的场所和方式，比如，在家转呼啦圈，在小区里的运动器械上拉伸四肢，这些都可以潜移默化地促进孩子养成自觉运动的好习惯。

5．多陪孩子一起运动

家长是孩子的榜样，孩子也本能地喜欢和家长一起参与活动，并得到家长的关注。陪孩子跑步、打球，做亲子运动游戏等，都是不错的选择。

不要无条件地满足孩子

孩子提出任性的要求，你一般怎么回答他？

很多家长尤其是家里的老人，过于宠爱孩子，他们基本把“让孩子高兴，让孩子不哭”作为养育的终极目标，对于孩子提出的各种无理需求都无条件地满足，舍不得孩子吃一点苦，更别说受一点挫折了。

小明放学了，等在学校门口多时的爷爷奶奶赶紧迎上去，一个替宝贝孙子背书包，一个递上热乎乎的烤香肠。

小明耷拉着脑袋，说：“奶奶，我不想吃。”

奶奶问：“宝贝，怎么了？谁惹我的大孙子不高兴了？”

小明沮丧地说：“今天班上发大红花，一半的小朋友都拿到了，我却没有。”

奶奶松了口气，说：“我当什么大不了的呢，不就是一朵大红花嘛，奶奶晚上回去给你缝一朵，比他们的都大，好不好？”

小明嘟着嘴，说：“不好，不好！我就要老师发的大红花！”

爷爷赶紧哄他：“那咱们就让老师再给你发一朵，爷爷明天就去找老师！”

小明这才笑了，拉着爷爷的手使劲摇：“爷爷，真的吗？我就知道爷爷对我最好了！”

第二天，爷爷奶奶真的去幼儿园找了老师，质问自己的孙子为什么没有得到大红花。老师耐心解释，说小明不爱惜班里的玩具，摔坏了好几个，所以没有得到大红花。爷爷奶奶不肯罢休，软磨硬泡，问

是不是赔了损坏玩具的钱就可以补发。老师特别无奈，最后没有收他们的钱，还是给了他们一朵大红花。

小明虽然年龄还小，爷爷奶奶帮他要大红花这件事情也很小，但是这种家庭教育模式中潜在的隐患，是足以引起我们重视和深思的。这让我们联想到近年来的一些新闻报道中，孩子因为和父母吵架就离家出走，学生因为被老师批评了几句就心怀恨意，或者因为高考失利就产生了轻生的念头，此类事件层出不穷。社会上对这些表面光鲜亮丽，却承受不起挫折，一碰即破的孩子，还有个专门的形容词——“草莓族”。“草莓族”的抗挫折能力如此之差，背后的原因就是家长的过分宠爱和无条件满足。

如果家长对孩子百依百顺、有求必应，毫无原则地满足孩子的所有要求，孩子的欲望就会不断膨胀，在头脑中形成“我要什么都能得到”“别人都应该满足我的要求”的思维定式。长此以往，孩子就容易形成骄纵任性的毛病，凡事以自己的感受为中心，不能受一点点委屈，抗挫折能力极弱，长大以后更是受一点点打击就一蹶不振。

因此，在家庭教育中，父母一定要掌握好孩子的要求和自己的给予之间的平衡。既不能无条件地满足孩子，又不想让孩子失望，那么，鼓励孩子通过自身的努力去满足愿望，才是理智的，真正对孩子成长有益的做法。那么家长具体应该怎么做呢？

1．不让孩子轻易尝到甜头

孩子提出不合理的要求时，如果遭到父母的拒绝，就会采取哭闹的方式争取。如果家长轻易心软而妥协，孩子就会认为“哭闹就能尝到甜头”，从而就会反复使用这种方式。当孩子耍性子的时候，家长可以试着冷处理，等孩子意识到哭闹行不通时，再耐心地跟他讲道理，让他认识到自己的行为是错误的。

2．拒绝的理由要充分

拒绝孩子的时候，家长一定要给出充分的理由，让孩子知道，自己被拒绝是因为要求不合理，而不是因为父母不爱自己。要注意的是，拒绝的态度要温柔而坚定，切忌简单粗暴，或者半途而废，或者跟孩子讨价还价。

3．及时表扬孩子的放弃

如果孩子在明白道理后，主动放弃了不合理要求，家长应及时表扬孩子的做法，以使孩子得到情感上的满足，强化其正确行为。

帮孩子定目标，不如培养目标感

你问过孩子的梦想吗？他想做什么，想成为什么样的人？

教育专家形容，没有目标的孩子，就像没有发动机的小火车。为什么这么说呢？孩子年龄尚小，虽然精力旺盛，动起来就像一台“轰隆隆”的小火车一样，但是意志力薄弱，缺乏耐性，如果没有一个他感兴趣的目标做指引，孩子做事就缺乏自发的热情和动力，很容易感到疲劳、厌烦，一旦遇到挫折和困难，就会止步不前、放弃努力，半途而废是经常的事情。

来看看下面的例子，当孩子在困难面前想要放弃的时候，一位善于引导的家长是怎么做的。

周末，爸爸带着小伟去爬山。一开始，小伟还很有兴致，蹦蹦跳跳地走在前面。没过多久，他就爬累了，不停地问：“爸爸，还有多久呀？”爸爸总是告诉他“儿子，快了”“还有一会儿”。小伟嘟起小嘴，步子越走越慢，走到半山腰，他干脆往地上一坐，说：“我不走了，累死了！”爸爸皱着眉头说：“我们小伟是不是小男子汉啊？”“激将法”这招在平时是最管用的，可当天小伟实在是太累了，他坐在地上不肯起来，说：“小男子汉也会累呀，我不要爬了！”

爸爸想了个主意，他指着前方一处建筑问儿子：“你看那个！”

小伟睁大眼睛，说：“哇，好高的房子呀，顶上还尖尖的，爸爸，那是干什么用的？”

爸爸说：“那是电视塔，我们在家听的广播呀，看的电视呀，都是通过它来发射传播的。它可是这座城市最高的建筑。我们站在上面，就能看到城市的一切哦！”

小伟惊讶地说：“哇，好厉害！”

爸爸说：“对呀，那小伟要不要去看一看电视塔？”

小伟“噌”地一下站起来，拍着手说：“好啊好啊！”

小伟又恢复了活力，他大步往前跑着，很快就把爸爸甩在身后，还兴奋地说：“爸爸，我们离电视塔更近了，快点快点！”

没有目标的爬山，在孩子看来是无聊的苦行；有了目标的爬山，在孩子眼里却变成了愉快的“梦想之旅”。爸爸巧妙的做法，运用了心理学里的“目标效应”。

心理学上把个体为了实现目标而产生强大的意志力量的现象称为“目标效应”。在孩子的成长过程中，目标效应可以起到积极的作用。一旦孩子心中有了明确的目标，他就会被激发出主动性和挑战欲，不会被中途的挫折打败。

生活中，家长不可能事事都帮孩子定具体的目标，其实家长应当帮孩子建立的是“目标感”。目标感根植于孩子的内心，能让孩子在处理任何事情的时候都有订立目标的习惯和朝着目标一往直前的勇气。

拥有目标感的孩子，会充满自信、责任感和创造力，即使面对挫折和困境也毫不畏惧。缺乏目标感的孩子，缺乏自信，耐性差，容易受到外界干扰，遇到一点小困难就止步不前。

目标感的培养，必须从小抓起，0～3岁为孩子目标感的萌芽期，4～6岁为其目标感的关键形成期。孩子主动自发的目标感不是一朝一夕就能形成的，它需要家长细心观察，从生活方方面面的点滴中去培养。家长可以从以下几个方法去做。

1．游戏目标感

对0～3岁的小宝宝，家长可以多陪他们玩类似“穿越隧道”“障碍物爬行”等游戏。宝宝在玩游戏的过程中需要克服困难，朝着游戏设定的目标前进。

2．区域目标感

孩子3岁以后，家长可以教他们区分物品或事件的界限，比如睡觉要在卧室里，吃饭要在餐桌上，作业写完要放进书包里，玩具玩完要放回收纳盒里，等等。

3．方向目标感

平时带孩子出门的时候，家长可以有意识地教孩子辨认方向，记住标志性建筑。

4．时间目标感

在孩子很小的时候，家长就可以向他灌输时间概念，比如将“再等一会儿”改成“再等5分钟”，这样能让孩子在潜意识里更有计划性和目标意识。

5．成就目标感

在孩子完成某件事情的时候，家长要及时给予肯定，并给孩子“该事情已经结束”的提示，比如：“哇，你才用半天时间就独立完成了这么复杂的手工，真是太棒了！”

培养孩子的逆商，提高他对逆境的掌控力

面对同一件事情，为什么有的孩子消沉，有的孩子更容易保持乐观？

继智商、情商之后，逆商成为家庭教育中新的重点课程。你给孩子上过逆商课吗？

逆商，即AQ，英文全拼为Adversity Quotient，最初是由美国职业培训师保罗·斯托茨提出的概念，指的是人们在逆境中的应对方式，具体来说就是面对挫折、逃离困境和克服困难的能力。

逆商的高低和孩子的心理幸福感息息相关，受到同样打击或处于相同困境的情况下，逆商高的孩子产生的挫折感较低，能够积极面对，而逆商低的孩子则容易产生强烈的挫败感，因此一蹶不振，难以走出困境。

为了让大家对逆商有更直观的了解，我们通过一个简单的事件来说明。

晓婷和铭铭是好朋友，暑假，她们约了另外几个同学一起去户外烧烤。早上出门还晴空万里，谁知道后来突然下起了雨，把他们带去的烧烤工具、食材全都淋湿了，大家都觉得特别扫兴。

躲雨的时候，铭铭看着自己裙子和球鞋上的泥，特别沮丧地想：我真是笨死了，出门也没有看天气预报，就算不看天气预报，出来玩也应该有带伞的习惯啊。球鞋也弄脏了，回去妈妈一定会批评我。唉，本来好好的一天就这么没了。



晓婷起初也有点不开心，但是她想：突然下雨，这是谁也不会料到的事情啊。不过，这个季节的雨一般都是阵雨，等一会儿肯定会天晴的，到时我们就可以继续烧烤了。也好，夏天下场雨降降温，不然烧烤时该多热呀。她已经在等待天晴，并在脑海里想象食材烤熟时香喷喷的样子了。

两个孩子中，很明显晓婷的逆商更高一些。同样是面对“出门烧烤遇到下雨”这件令人扫兴的事，铭铭觉得“自己笨死了”“妈妈会批评”“好好的一天没了”，产生了强烈的挫败感；而晓婷则有截然不同的想法，“这是意外”“夏天下雨正好降温”“等天晴可以继续烧烤”，很快就恢复了好心情。

其实，让孩子产生强烈挫败感的往往不是挫折本身，而是他对挫折的看法。逆商高的孩子，在挫折面前更容易保持积极乐观的态度，从而拥有更长久的快乐和幸福感。那么，家长应该如何培养孩子的逆商呢？

逆商被保罗·斯托茨教授划分为控制感、责任归属、影响范围和持续时间。家长可以从这四个部分入手。

1．控制感

控制感指人们对困境的信念控制能力。处于逆境中时，控制感弱的孩子会说：“我不行，我做不到。”此时家长要帮孩子认清他的能力优势，结合当前的困难，及时地鼓励他：“这虽然很难，但是凭你的能力，你肯定能想出办法解决。”

2．责任归属

造成困境的原因无非有两种——内因和外因，内因包括自己的疏忽、无能等，外因则包括外界的不可抗力或伙伴的失误等。受到挫折的时候，逆商较低的孩子习惯于将责任全部归结到自己头上：“我真是笨死了，考得这么差。”这时，家长应帮孩子客观地分析形势，找出外界的不利因素：“这次的考题大部分同学都反映偏难，没考好并并不是因为你准备不充分。”

3．影响范围

挫折事件肯定会给个人带来一定的负面影响。逆商较低的孩子，会在心里把该影响无限扩大，比如上课破坏纪律被老师批评，他就觉得老师会因此讨厌自己，同学会嘲笑自己，继而联想到自己的学习成绩不好，实在像个笨蛋一样，进而连学校也不想去了。这时，家长要安慰孩子，明确地告诉他这只是个偶然性事件，引发的影响范围也仅限于此，老师和同学一样会喜欢他，他只要课后跟老师道歉，以后不再犯就好了。

4．持续时间

挫折事件带来的负面影响，不光有范围限制，还有时间限制。逆商较低的孩子会把该时间划定为“永久性的”，认为自己对现状无能为力，该负面影响将会永远持续下去。比如和朋友闹别扭，他会想，对方一定是真的讨厌他了，再也不会理他了。家长可以结合孩子和朋友以前的相处经历，告诉他这次吵架只是暂时的，如果他主动一点很快就会好转：“你们是好朋友啊，以前每次吵架几天后就和好了，你既

然珍惜这段友谊，为什么不主动一点寻求和解呢？”

别急着批评孩子的半途而废，他可能是能力不足

孩子拼积木失败，就生气不再玩了，你会怎么做？

新玩具研究了几天就丢到一边，学英语学了一周就嚷嚷着太难再也不想学了……生活中看到孩子这种种行为，家长就忍不住批评他“做事三分钟热度”“半途而废”，认为孩子喜新厌旧、爱撒娇、想偷懒等。

其实，孩子很多时候放弃做某事，不是因为兴趣不足或者任性、懒惰，而是因为能力不足，这时家长就需要给孩子提供适当的帮助。

妈妈给桐桐买了积木玩具，桐桐很喜欢，每天都趴在地板上摆弄那些五颜六色的小塑料块。可是没过几天，积木玩具就“失宠”了，桐桐把它们扔在一边，碰都不碰。原来，昨天桐桐想拼一座玩具包装纸上印的那样的小拱桥，可怎么都拼不好，桐桐就生气了，把拼好的积木全都推倒，说：“不拼了，讨厌！”

妈妈坐到桐桐身边，假装兴致勃勃地开始搭积木。妈妈一边搭一边说：“哇，好漂亮的小拱桥啊！”见桐桐被吸引了过来，妈妈就继续解说：“你看，先搭两座相同的塔，中间再加上一块半圆，就变成桥了……桐桐，帮妈妈拿一块半圆形的积木。”桐桐很乐意给妈妈帮忙，他放下手里别的玩具，专心地看妈妈搭积木。

妈妈搭桥成功以后，对桐桐说：“你要不要来试试？”桐桐连连点头，看样子他已经迫不及待了。桐桐在搭的过程中，忘记了一些步骤，在妈妈的提示下，终于也搭好了一座漂亮的小拱桥，桐桐非常开心。妈妈亲亲他，说：“宝贝，你真是太棒了！现在换你教妈妈做一次，好不好？”桐桐信心十足地说：“好！”

桐桐喜欢拼积木，但是由于挑战任务失败，就发脾气不拼了。妈妈做得很好，她有耐心，有方法，巧妙地帮助桐桐完成了任务，重新恢复了他的信心和兴趣。

苏联心理学家维果斯基指出，在一定的水平范围内，儿童几乎能够但是又不能完全独立完成某项任务，这时更有能力的大人如果提供恰当的支持和帮助，儿童就可以完成任务。心理学上将该水平范围称为儿童的“最近发展区”，而被提供的支持和帮助则被形象地称为“脚手架”，一旦儿童的能力得到提升，能够独自解决问题，大人就可以将“脚手架”移除。

孩子和大人一样，如果挑战某项任务失败，意识到自己的能力不足，就很容易放弃，回到自己的“能力舒适区”内。走出舒适区很难，而孩子本身意志力薄弱，缺少主观能动性驱使他们去克服困难。家长如果能适时地提供“脚手架”式的支持，就能协助孩子在自我认知上从“能力不够”转变为“也许我可以试一试”，进而发现探索和坚持的乐趣。

为了让家长们更好地理解怎样给予孩子“脚手架”式的支持，我们就以读绘本为例，从孩子掌握新能力所需的4个阶段入手进行分析。

1．家长做，孩子看

此阶段由家长主导，家长读，孩子听，孩子一边听一边被动地记忆。

2．家长做，孩子帮助

此阶段家长邀请孩子共同参与，比如家长边读边解释，让孩子帮忙翻页，遇到重复的单词或者句子，让孩子试着念出来。

3．孩子做，家长帮助

此阶段，孩子开始自主翻页、阅读，遇到不懂的地方，家长在一旁提醒和辅导。

4．孩子做，家长看

此阶段完全由孩子主导，他已经完全掌握了绘本里的知识，家长只需要在一旁陪伴和欣赏即可。

我们可以很清楚地看到，搭“脚手架”的过程发生在中间两个阶段，这也很好理解，如果孩子完全没有接触过相关知识，家长再使劲帮忙也没有意义，孩子不会听进去，也无法从中获取新的能力。关于这一点，家长一定要注意，给予帮助的最佳时机是孩子可以自己做一点点，但是又不能完全独立完成的时候，这样才能帮助孩子获得挑战成功的乐趣。

第十章　孩子不仅要有好心态，更要有好的品德修养

幸福感不仅仅源于自我发现，还包括对他人的感知、关怀和对社会的贡献。年幼的孩子就像一张纯洁的白纸，带他认识这个世界的真善美，培养他受用一生的良好品德，任重而道远。

不要随便给孩子贴“道德标签”

孩子拿了家里的钱，你会怎么做？

在生活中，我们发现很多家长在批评孩子时，总是轻易地给孩子贴上“道德标签”。比如，孩子不肯把手里的食物分给奶奶，奶奶说他：“宝宝现在都这么小气，长大更不会孝顺奶奶了！”小女孩看见同学穿漂亮衣服，回家嫌自己的衣服丑，被妈妈说：“咱们不能爱慕虚荣，跟人攀比。”如果孩子拿了家里的钱，更会被家长训斥为“小偷”“道德败坏”。

妈妈发现抽屉里少了200元钱，她怀疑是儿子俊俊拿的。晚上，妈妈把俊俊叫过来严肃审问了一番，俊俊支支吾吾地不承认，妈妈舒了一口气，说：“妈妈也相信你不会做这种道德败坏的事情。”

过了几天，妈妈正在午睡，突然听到摸索口袋的声音，她一看，是俊俊在翻她的大衣口袋。妈妈当时的感觉就是“一盆凉水从头泼到脚”，她一下跳起来，吼道：“家里出了小偷是吧？你给我过来！”

一顿打是免不了了，妈妈边打边说：“你才小学三年级啊，妈妈有没有跟你讲过‘小时偷针，大时偷金’的故事啊，你上学都学的什么，学的偷东西，学的撒谎骗人吗？妈妈对你真是太失望了！”

最后，妈妈罚俊俊写了保证书，俊俊哭着说以后不会再拿家里的钱。可是没过多久，俊俊的老毛病又犯了。妈妈不知道该怎么办了：“打也打了，骂也骂了，这孩子以后可怎么办啊？”



我们可以体会到俊俊妈妈的心情，她觉得这件事情非常严重，是孩子的道德品质出了问题，但是实际上，孩子的心思很单纯，他的动机没有那么复杂，真正让孩子变坏的反而是家长这种动辄给孩子贴上“道德标签”的态度。

《夏山学校》的作者，著名教育家、心理学家尼尔说，有些家长在对孩子进行说教的时候，将整个道德制度强加在并没有完善的道德意识的孩子身上，然而他们不了解这样做的后果，也不愿意去正视。

千万不要把孩子的一些不良行为上升到道德的高度加以审判，负面的“道德标签”真的会毁掉一个孩子。在道德指责中，孩子的名誉遭受剥夺，人格遭受羞辱，而年幼的孩子作为弱势的一方只能默默忍受。更严重的是，孩子们甚至接受了这种过分的羞辱，在潜意识里觉得自己就是一个道德败坏的人，要么因此而自卑，要么破罐子破摔，从此放弃对自己的道德要求。

同样是孩子拿家里的钱，另外一位妈妈是这么做的。

最近，妈妈发现钱包里总是有些钱不翼而飞了，开始是5元、10元，后来发展到20元、50元。同时，儿子当当老是带回一些新玩具，妈妈问他的时候，他就说是同学借给他玩的。妈妈心里大概有数了，因为这孩子带回来的玩具，有时候连标签都还没拆呢。

妈妈没有说破，而是选择了一个周末早上，郑重其事地交给当当一个漂亮的礼物盒，说："妈妈现在记性越来越差了，老是记不住自己花了多少钱，儿子，你也长大了，现在交给你一个光荣的任务，由你来帮妈妈管钱，好不好？"当当兴奋地说："好啊好啊！"妈妈说："那从现在起你就是小管家了，妈妈以后拿钱要找你签字，你要是零花钱不够了也可以从这里面拿，但是也要找妈妈签字哦。"当当被委以重任，调皮地敬了个礼说："保证完成任务！"

从这以后，妈妈的钱包里再也没有少过钱，当当把账管得很好，很少从盒子里拿钱。一个月以后，他不好意思地向妈妈承认了以前的错误，妈妈笑着说："没关系，你以后想买什么找妈妈商量就好了。"

和俊俊妈妈不同，当当妈妈发现了孩子的不良行为以后，没有对他进行道德上的羞辱，甚至为了维护孩子的自尊心，没有把这件事情说破。她从不良行为中分析孩子的动机可能是"零花钱不够"，并给予他充分的信任，这种信任等于暗示当当，在妈妈眼里他是个诚实可靠的好孩子。孩子在这种暗示下，积极地维护自己的名誉，不但改正了不良行为，还主动承认了错误。

当家长发现孩子类似的不良行为时，也可以模仿当当妈妈的做法，温和、淡定，不站在道德的高度去批判孩子，而是细心分析行为背后的动机，保护孩子的名誉，给足孩子尊重和信任，潜移默化地培养孩子自发的道德意识。

归因错误会混淆孩子的是非观

生活中，你会不会经常对孩子说“你再这样，妈妈生气了”？

一位女士在乘坐高铁的时候，后排一个五六岁的小男孩总是拿脚踢她的椅子，女士忍了10分钟，实在受不了了，就回头对男孩的妈妈说：“不好意思，能不能请小朋友不要再踢我的椅子了？”他妈妈有点不好意思，对男孩说：“别踢了，你看阿姨都生气了。”

医院里，一位妈妈带着两个孩子做体检，孩子都处在最淘气的年纪，你追我赶，在走廊上乱窜，发出大声的尖叫。妈妈看到旁边有婴儿在睡觉，就对自己的孩子说：“别吵了，没看到小宝宝在睡觉吗？”

看上面的两个例子，这两位妈妈的话初看上去没有什么毛病，都是在教育孩子要为他人着想，但是仔细分析一下，第一位妈妈的话会让孩子误以为“只要阿姨不生气，我随便怎么做都可以”，第二位妈妈的话会让孩子觉得自己的错误只是“打扰了宝宝睡觉”，事实上不论宝宝有没有在睡觉，孩子都不应该在公众场合大声喧哗。她们在纠正孩子的行为时都犯了归因错误。

在归因错误的教育方式的引导下，孩子没有机会和能力建立起客观正确的是非观念，因此容易出现以下行为特征：

1．孩子会不断试探别人的底线

因为家长每次批评他都是由于别人的反应，好奇心旺盛的孩子就会忍不住不断试探别人的底线，看看哪些是其生气的底线，自己只要不触碰它们就好了。

2．孩子习惯取悦别人

如果孩子从父母那里学到的是非观，通通是以别人的眼光来做判断标准的，即让别人喜欢的、高兴的就是对的，让别人生气的、不舒服的就是错的，那么他修正自己行为的出发点，就不是意识到并改正自己的错误，而是取悦别人。

3．孩子会推卸责任

因为习惯了父母引导的归因方式，孩子在以后与人发生冲突时，就会把错误行为的责任都推卸到别人身上，包括对待父母也是这样："是爸爸叫我这么做的。""我这样做都是为了让妈妈高兴。"尤其到了青春期，很多亲子矛盾都会由此引发。

在孩子很小的时候，父母就应该告诉他，什么是对，什么是错，将客观的依据和准绳交到孩子手里，让他建立起自己的是非观念。具体来说，父母需要从以下几个方面做起：

1．教育孩子时说行为的客观对错，不说他人的反应

家长应该在孩子做出不当行为的第一时间就制止他，而不是等到他人做出不良反应。在教育孩子的时候，家长应该分析该行为的客观对错，不说他人的主观反应时才制止，务必让孩子明白，不管有没有人指出来，他都不应该这样做。生活中家长很容易犯这样的错误，比如说"你再这样，妈妈生气了"。

2．让孩子说出自己的观点

孩子对是非的认知能力有限，习惯听从大人的意见，相信大人说对的就是对的，大人说错的就是错的，这不利于培养孩子独立的、自发的是非观念，大人不在场的情况下他就难以约束自己。家长要多引导和鼓励孩子说出自己的观点，比如："你觉得刚才这件事情，谁做得不对，为什么？"

3．让孩子坚持做自己觉得对的事情

生活中一些我们明明知道是错的事情，却因为别人都这样做，也不免跟着去做，孩子当然也是这样。比如，现在很多校园里有欺负、孤立同学的事件，孩子知道这样做是错的，可是害怕自己也被欺负和孤立，于是加入“坏孩子”那一边。这时家长要告诉孩子，不要动摇自己内心的是非观念，去坚持做自己觉得对的事情，这样孩子长大以后才会成为正直、勇敢，充满正义感的人。

想培养孩子的诚信，就不要惩罚他的诚实

你答应孩子的事情，有哪些没做到？

世界上许多国家都非常重视在孩子童年早期的诚信教育：美国的教育者从幼儿园和小学起就开始培养孩子的诚信，他们会把关于诚信的内容编写进教材，在课堂上告诉孩子“诚实是最好的处世之道”；日本的中小学生人手一本道德手册，名为《心的笔记》，其中诚信是非常重要的内容；德国的教育心理学家普遍认为，四五岁时是孩子形成诚信品质的关键时期，因此德国家长们都非常注重为孩子营造真诚互信的家庭氛围。

专家经研究发现，那些不诚实、爱撒谎的孩子，在成年以后往往个性敏感、多疑，既无法取得别人的信任，也很难相信别人，难以与他人建立亲密关系。伴随着内心的不安全感，他们无法拥有真实美好的情感体验，不会获得真正的快乐。

我们在生活中如果发现孩子有撒谎的坏习惯，一定要加以重视，妥善处理。

回顾一下，你第一次发现孩子撒谎是什么时候？其实孩子从很小的时候，基本是刚学会说话时，就会“说谎”了。1～3岁儿童的谎话笨拙，容易被识破，这是本性的流露，常显得天真可爱，比如嘴上还挂着糖渣，却否认自己偷吃过糖。到了4岁，儿童已经有了初始的对错观念，他们会意识到说谎不对，是不好的行为。实验表明，儿童的这种对错观念随着年龄的增长反而会变得模糊。5岁的孩子中，有92%的人认为说谎不对；而11岁的孩子中，只有28%的人这样认为。

为什么孩子越长大，反而越喜欢说谎呢？我们先看一则小故事。

孩子把花瓶碰到地上，花瓶碎了，妈妈问：“是谁干的？”孩子诚实地说：“我。”妈妈很生气，把他揍了一顿。后来，孩子又打碎了一只碗，妈妈问：“是谁干的？”孩子指向家里的猫，说：“它，我想拦没拦住。”妈妈表扬孩子“宝贝真乖”，给了孩子一块糖。

孩子因为诚实而挨了一顿揍，因为撒谎而得到了一块糖，故事看似好笑，却说明了孩子最初撒谎的动机。

孩子选择诚实还是撒谎，这取决于在以前的生活经验中，他主动承认错误所带来的后果。如果是责难和惩罚，他的诚实意愿难免会被削减；如果是奖赏或是从轻处置，他自然会爱上勇敢和坦诚的感觉。撒谎不是孩子刻意为之，而是他出于自我保护的意识所做出的本能反应。

父母都希望孩子诚实，把“你说实话，爸爸妈妈不怪你”挂在嘴边，却常常因为自己鲁莽的行为，让孩子受了委屈，破坏了孩子诚实的天性。父母在对孩子的诚信教育中，一定要注意方式方法，不断修正自己的行为。具体可以这样做：

1．表扬孩子的诚实

孩子不愿意诚实，是因为没有体会到诚实带来的快乐。家长在孩子主动做出诚实的举动时，应该及时予以表扬，强化他的行为动机。

2．减轻对孩子犯错的惩罚

如果父母在生活中过分严厉，孩子一旦犯错就会遭受严重的惩罚，这就会造成孩子很多时候不敢说实话，不敢承认自己的错误；所以，父母应该营造宽松平等的家庭环境，让孩子没有恐惧心理。

3．平时要以身作则

很多家长喜欢对孩子许诺，比如说好了周末带他去游乐场，等到

了周末又因为临时有事，完全把承诺抛到脑后，或是随意拒绝，不顾孩子的失落。时间久了，孩子会有被应付和欺骗的感觉，从而产生逆反心理，认为“大人都说话不算数，凭什么要求我说话算数”。家长希望孩子诚信，就应该首先赢得孩子的信任，对自己的一言一行负责，去努力兑现对孩子的承诺。

来自哈佛大学的“善良心理课”

你的孩子帮助了别人会告诉你吗？当时你的反应是怎样的？

有一个年轻女孩在网上分享她遇到暖心萌娃的故事。

我上个月失恋了，一个人坐在公园的长椅上哭。这时，一个三四岁的小男孩跑过来，很关心地问我：“阿姨，你怎么哭了？”我擦擦眼泪，说：“阿姨丢了个东西。”男孩说：“您丢了什么？我帮您找啊！”看他认真的样子，我说：“阿姨丢了一个玩具。”他真的在草丛上找了一会儿，然后跟我说：“阿姨，没关系，我家里有好多玩具，我分一个给您，您等我啊！”说完就跑开了。不一会儿，他把他妈妈领过来了。他妈妈问他：“阿姨难过了，怎么办啊？”小男孩就掏出自己的棒棒糖，还撕掉包装，递给我说：“阿姨，您吃吧，吃完就不难过了，我就是这样。”我当时真的被暖到了，觉得世界特别美好，也很羡慕这位妈妈，能拥有这么善良可爱的小天使。



孩子关心人的方式与成人不同，他们简单、直接、稚嫩，充满童真，善良的孩子在成人眼里真的像散播爱的小天使。我们都喜欢善良

的孩子，但作为家长，我们却常常忽略了对孩子善良品质的关注和培养。

哈佛大学的心理学家Richard Weissbourd主持了一个名为“Making Caring Common”（推广关爱）的项目，目的是帮助孩子们成为善良、富有爱心，懂得关心他人的人。他和他的团队认为，善良不是天生的，而很多父母并不知道应该如何去帮助孩子获得这种宝贵的品质。对此，“Making Caring Common”项目为父母们提供了5条建议。

1．将“关心他人”作为评价孩子的优先标准

相关调查显示，80%以上的孩子认为父母更关心自己的成绩好坏和是否快乐，而不是自己是否关心他人，他们甚至表示“我取得好成绩时父母所表现出的自豪感是我帮助他人时的3倍”。父母的关注点直接影响了孩子的价值观，所以，父母在和孩子聊天或对其表达期望时，应该将关心他人这一条放在前面，比如将“今天老师教什么内容了，你们是不是快考试了”换成“你今天有没有帮助别人啊，说给爸爸妈妈听听”，将“宝贝，我们最大的期望就是你过得开心快乐”换成“宝贝，我们希望你能做一个有爱心的好孩子”。父母这样做，会让孩子意识到“关心他人是一种必备的优秀品质”。

2．创造机会，让孩子加以练习

善良只是一种品质吗？不，它还是一种能力。和其他能力一样，孩子需要通过反复练习来学会体察他人的感受，并散播关爱。家长在生活中应该多提醒、引导孩子关注他人的感受，并在他帮助别人时给予由衷的赞美。

3．扩大孩子关注的圈子

孩子的生活经验较少，生活圈子非常狭窄，他们通常只会关心自

己的父母和朋友。家长可以教他们把关注范围扩大，去关心这个小圈子外的人。比如全家人一起看电视的时候，家长可以和孩子讨论贫困山区的小朋友上学难的问题，鼓励孩子捐出自己的衣服和零花钱。

4．做孩子的善良榜样

孩子常通过模仿成人来形成自己的价值观，尤其是模仿自己的父母，所以家长要起到示范作用，比如报名当志愿者，为公益活动捐款等。如果能带着孩子一起参加，示范效果会更明显。

5．教孩子管理好负面情绪

一个连自己的情绪都管理不好的人，是没有多余的能力去关心和帮助别人的，所以家长应该关注孩子的情绪，培养孩子良好的情绪管理能力。

宽容的孩子更有好人缘

你的孩子说要跟朋友绝交，你会怎么劝他？

在手工课上，小远用橡皮泥做了一辆非常漂亮的小汽车，却被同桌小杰弄坏了。小远特别生气，质问小杰为什么弄坏他的小汽车，小杰平时就调皮捣蛋惯了，不但不道歉，还对小远一个劲地做鬼脸，说："不就一辆假的小汽车嘛，真小气！"

小远回到家，气还没有消，他一个劲地跟爸爸描述当时的情景，说小杰是个讨厌鬼，自己再也不要理他了。

爸爸说："嗯，小杰这件事情是做得不对，但是你想想，他可能不是故意要弄坏你的小汽车的，而是喜欢它，想要拿着玩一玩，这说明你的作品做得多漂亮啊。小杰是调皮了一点，但是哪个小朋友身上没有缺点呢，他一定也有优点，对不对？"

小远想了想，说："嗯，他总是给我带好吃的。"

爸爸接着说："嗯，所以啊，你们俩以前是好朋友。现在你跟好朋友吵架了，你自己开心吗？"

小远老实回答："一点也不开心。"

爸爸笑了："既然你是个小男子汉，你要不要大度一点，原谅你的好朋友？"

小远点点头，说："好！"

第二天，小杰没有带文具盒，他东张西望地到处找人借。小远拿出一支铅笔递给他，小杰不好意思地挠挠头说："小远，对不起，我昨天不是故意的，而是很喜欢你做的小汽车。"小远笑着说："那我下

次教你做！”两个小伙伴又重归于好了。

上面案例中，小远一开始生气地质问小杰，小杰却对他做鬼脸，还讽刺他；后来小远不跟他计较，还主动借文具给他，小杰却觉得惭愧，主动承认了错误。

在人际交往中，这种你越强硬对方越不服气，你越温和对方也越友好的现象在社会心理学上被称为“南风效应”。

南风效应源自法国作家拉·封丹写的一则寓言。寓言中，南风和北风比威力，看谁更厉害，能把行人的大衣吹掉。北风使劲狂吹，行人觉得寒冷刺骨，更加裹紧了大衣；南风轻轻吹过，行人觉得温暖如春，便自然地脱下了大衣。

孩子们之间相处，难免因一点小事而产生矛盾，发生冲突。这时候，如果孩子斤斤计较，乱发脾气，得理不饶人，就会激化矛盾，失去友谊，结果双方都不开心。那些懂得宽容的孩子，就像和煦的南风一样，充满朝气和亲和力，大家都愿意跟他做朋友，他的心里也会更快乐。家长要有意识地培养孩子宽容大度的品质。具体可以从以下几个方面去做：

1．教孩子心理换位

如果孩子只站在自己的角度上考虑问题，就会忽略对方的动机，觉得对方的行为是故意针对自己。家长应帮孩子分析他人的处境，引导孩子设身处地地考虑他人的感受，这样能让他放下敌对情绪，更加理解和包容他人。

2．告诉孩子人无完人

孩子的社会阅历尚浅，他们有时候会有“完美强迫症”，对自己和朋友的要求都很高，因为朋友的一句话就否定对方或者受到伤害。家长要告诉孩子，世界上没有完美的人，即使是爸爸妈妈，也会有犯错

的时候，所以要多看朋友的优点和可爱之处，不要为对方的一点错误而斤斤计较。

3．鼓励孩子接纳新事物

孩子的不宽容还体现在“求同排异”上，他们会喜欢和自己类似的人，本能地排斥和自己不同的人，这种态度不光体现在对人上，还体现在对新鲜事物上。对此，父母可以从让孩子悦纳新鲜事物入手，去增加孩子对“不同”的接受度，从而让他对不同类型的人也更加宽容。



儿童焦虑心理学

走入不安孩子的内心世界，
帮助孩子重建自信，
战胜焦虑



不喜欢说话、不愿上幼儿园、
失眠多梦、学习成绩下滑，

您的孩子可能正在遭受内心焦虑的煎熬

抗焦虑手册：了解儿童可能遇到的8种焦虑心理

知晓问题，探索成因，寻求方法，情景模拟，关注并重视孩子的心理健康才是真正的爱

四川科学技术出版社

图书在版编目（**CIP**）数据

儿童焦虑心理学 / 周一凡著．--成都:四川科学技术出版社，2018.5

ISBN 978-7-5364-9069-7

I．①儿…　II．①周…　III．①焦虑 - 儿童心理学　IV．①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第095048号

儿童焦虑心理学

出 品 人　钱丹凝

著　　者　周一凡

责任编辑　何晓霞

封面设计　胡椒书衣

责任出版　欧晓春

出版发行　四川科学技术出版社

成都市槐树街2号

邮政编码　610031

官方微博：http://e.weibo.com/sckjcbs

官方微信公众号：sckjcbs

传　　真：028-87734039

成品尺寸　170mm×240mm

印　　张　14　　字数　200 千

印　　刷　大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

版　　次　2018年7月第1版

印　　次　2018年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5364-9069-7

邮　　购：四川省成都市槐树街2号

邮政编码：61003

电　　话：028-87734035

版权所有　翻印必究

目录

作者简介
序言
第一章 心理学家眼中的焦虑
弗洛伊德：不断演进的焦虑理论
叶克斯－道森定律：过度焦虑会阻碍能力的发挥
克尔恺郭尔：存在就会有焦虑
罗洛·梅：焦虑是非特定的
奥托·兰克：个体化是产生焦虑的源头
阿德勒：焦虑源于自卑
霍尔奈：焦虑与敌意存在一定的关系
第二章 被忽视的儿童焦虑心理
探寻引发儿童焦虑的真相
焦虑儿童的思维方式
儿童焦虑症的常见类型
焦虑儿童的行为特点
警惕焦虑的遗传性
第三章 特殊恐惧症：对特定对象的恐惧
什么是特殊恐惧症？
特殊恐惧的形成机制
教孩子给特殊恐惧分级
如何帮孩子战胜特殊恐惧
改变之旅：怕狗的磊磊
第四章 社交恐惧症：儿童对社交充满焦虑
社交恐惧症是怎么回事？
什么是社交恐惧思维？
迈出社交的第一步

改变之旅：不喜欢说话的琳琳
第五章 强迫症：完美主义孩子的焦虑之旅
强迫观念和强迫行为
仪式感的强大吸引力
强迫症有多可怕
战胜强迫症，帮孩子找回真实的自己
改变之旅：容不得一丝凌乱的乐乐
第六章 分离性焦虑症：儿童黏着家长的根源所在
走近分离性焦虑症
建立自信，就能摆脱焦虑的困扰
帮孩子树立独立自主的观念
改变之旅：不愿上幼儿园的依依
第七章 广泛性焦虑症：莫名其妙地为所有的事情担心
什么是广泛性焦虑症？
广泛性焦虑是如何形成的
克服广泛性焦虑症的方法
改变之旅：杞人忧天的冬冬
第八章 创伤后应激障碍：忧心坏事再次降临
创伤带来了应激障碍
创伤后应激障碍的典型表现
创伤后应激障碍产生的影响
寻求专业帮助，治疗创伤后应激障碍
改变之旅：抚平伤痕的军军
第九章 恐慌症：突然袭来的焦虑
恐慌发作时的感受
初次惊恐发作
克服恐慌的有效手段
改变之旅：走出家门的洛洛
第十章 失眠：儿童也有睡眠焦虑
睡眠与焦虑之间的关系

儿童睡眠焦虑的表现
培养良好的睡眠方式
讲故事有助于儿童入睡
改变之旅：被失眠困扰的丁丁
第十一章 摆脱焦虑，有法可循
让孩子学会接受，踢开焦虑这块绊脚石
提升孩子的专注力，不给焦虑生存的空间
教孩子学会做最坏的打算
让孩子做愤怒的主人，而非奴隶
让孩子采取正确的交往方式
改变孩子的思维模式，换种思维看焦虑
让孩子学会和自己谈一谈
直面恐惧，做勇敢的自己
附录一 心理测评 您的孩子有考试焦虑症吗？
附录二 心理测评 儿童恐惧情绪测试
后记 教孩子独立面对焦虑
返回总目录

作者简介

周一凡，优秀的家庭教育工作者。大学期间，初涉教育学领域，并因幼年时期的留守经历而对儿童教育学产生浓厚兴趣。由此开始，便专心研读国内外著名大师的教育理论著作，在学习过程中逐渐形成了自己的理论体系。近年来，成功创作了多本与儿童教育相关的畅销书籍，帮助许多家长走出了儿童教育的误区。

序言

preface

美国宾夕法尼亚大学焦虑中心前主任艾尔娜·亚丁博士说，在美国，焦虑症患者的人数大约占人口总数的18%，这一数据是抑郁症患者的2倍。在精神疾病医疗的总支出中，治疗焦虑所需的费用占比达到1/3。而且，焦虑症患者的数量正逐步增加，儿童患者的比例也在不断上升，焦虑症将对大约16%的儿童的未来产生严重影响。在中国，同样有很多关于焦虑症的报道，而且儿童焦虑症患者的数量也在不断增加中。过程中的巨大障碍之一。

通过实际调查发现，焦虑症儿童无论是在学习方面还是在与人交往方面，往往都会遇到更多的问题，而且这类儿童在长大成人之后比常人更容易出现心理障碍方面的问题。可以说，焦虑心理已经变成儿童成长

很多儿童都曾遭受或正在遭受焦虑心理的困扰，只是因为对其了解不多或是关注不够，所以许多人并未将某些问题与儿童的焦虑心理联系在一起。实际上，特殊恐惧、社交恐惧、强迫症、分离性焦虑、广泛性焦虑、创伤后应激障碍、恐慌症、失眠等问题都是焦虑心理的某种表现形式。当儿童出现上述问题时，应该从焦虑心理的角度加以考虑和分析，以便采取正确的方式和手段去解决，这会对儿童的健康成长有很大的帮助。

研究和学习儿童焦虑心理学，不仅对儿童具有重要的意义，而且

对儿童的家庭影响重大。要知道，每个儿童几乎都是其所在家庭的中心，如果这个“中心”出现焦虑，那么整个家庭都会受到影响，所有家庭成员都可能变得郁郁寡欢，这无疑会令家庭氛围变得无比糟糕。推而广之，被焦虑影响的家庭越多，社会受到的消极影响也会越大。从这个角度上说，儿童焦虑不仅仅是儿童的问题，也不单单是家长、家庭的问题，而是整个社会都应该关注的问题。

本书采用理论和实际相结合的方法，分别从特殊恐惧症、社交恐惧症、强迫症、分离性焦虑症、广泛性焦虑症、创伤后应激障碍、恐慌症、失眠等方面对儿童的焦虑心理进行解读，列举了大量的案例，具有一定的理论性和实用性，相信会对深受焦虑心理困扰的儿童及家长有所帮助。

第一章　心理学家眼中的焦虑

对焦虑问题的研究，很多心理学人士都进行了艰苦而漫长的工作，在不懈努力中阐述各自对焦虑的理解，弗洛伊德、克尔恺郭尔、罗洛·梅、阿德勒等学者的研究成果，均对焦虑问题的研究做出了巨大的贡献。尽管他们的某些观点有待商榷，但是我们依然能从他们的论述中得到有益的启发。

弗洛伊德：不断演进的焦虑理论

弗洛伊德对焦虑的认识是不断演进的，在不同的阶段，他对焦虑进行了不同的解读，他的某些理论虽然还应进一步商榷，但是就整体而言，他对焦虑的认知是不断发展和深入的。

弗洛伊德是一位心理学大师，他在心理学领域取得的成就，可谓举世瞩目。他以自己的研究和努力，成了心理学界的伟大象征。无论我们是否跟从弗洛伊德，都必须承认自己正受到弗洛伊德理论的影响。

弗洛伊德虽然不是第一个认识到焦虑会对人的行为产生影响的人，但是他对焦虑的理解达到了一般人难以企及的高度。尽管弗洛伊德的很多论点被证明需要重新进行诠释，可是这并不影响他的历史地位。通过研究弗洛伊德对焦虑的论述，我们不难发现，他对焦虑的思考一直处于演进的过程中。他对自己的焦虑理论不仅进行过数次小的修正，还做过革命性的改变。

在弗洛伊德看来，焦虑是导致一个人情绪与心理紊乱的根本问题。既然是根本问题，那就很难找到确切的答案。弗洛伊德自己也承认，他所提出的只是对焦虑问题的假设，而非对这个问题的终极解决方案。即便如此，我们从弗洛伊德的见解和观点中，依然可以描绘出他在焦虑概念方面的演进方向。

1．第一焦虑理论

在第一焦虑理论中，弗洛伊德想要表达的是，当力比多（心理学名词，泛指一切身体器官的感觉，与思想和本能相关联）被压抑的时候，它就会转化成焦虑。例如，母亲不在身边的时候，孩子会感觉焦

虑，这是因为孩子无法对母亲消耗力比多，力比多便只能以焦虑的形式释放出来。当一个人的感受受到压抑时，他就会变得焦虑，无论这个人在事情尚在常态时所展现的是何种状态，此时的他除了感到焦虑之外，没有任何其他的感觉。其原理在于：这个人的经验发展为力比多的冲动，且被大脑解读为危险信号，于是力比多冲突受到了抑制，并自动转变成焦虑，使得焦虑以不同的形式包括以病态的方式表现出来。

2．第二焦虑理论

在长期的临床观察中，弗洛伊德发现自己的第一焦虑理论有许多不合理之处。例如，在强烈而持续的欲望被制止或抑制的时候，有些人会表现得非常焦虑，有些人则没有焦虑的表现；在分析患有不同焦虑症状的患者时，发现其焦虑程度和过程都有很大的不同，等等。一系列的研究证明，弗洛伊德需要一个新的理论来阐明自己对焦虑的看法。于是，他推翻了自己的第一焦虑理论，给出了新的见解：焦虑并非因抑制而产生，而是早就与抑制一同出现了。弗洛伊德认为，人之所以产生焦虑，是因为“自我”的存在，当自我感受到危险时，便创造出患病症状和压抑，以免自己变得焦虑。可见，第二焦虑理论更加强调“自我”在焦虑中的作用，与其他焦虑心理学有了相通之处，心理学方面的味道更加浓重一些。

3．第三焦虑理论

在第二焦虑理论形成之后的研究过程中，弗洛伊德逐渐形成了一种与“有机组织体”近似的观点，但由于他受到各种不同理论的综合影响，无法给出一个确切的定义，这就使得第三焦虑理论并没有形成合理的结论。

弗洛伊德对焦虑的认知是不断变化发展的，这让众多学者无法从某个特定的视角去评判他的观点。也是因为这种变化发展，弗洛伊德

的观点时常出现杂糅的情况。比如，有的时候他认可第二焦虑理论而否定第一焦虑理论，有的时候他又觉得第二焦虑理论与第一焦虑理论具有一定的融合性，可以综合进行考量。由于弗洛伊德的各种理论都糅合在一起，许多人便认为弗洛伊德的理论不但不成体系，而且理论的准确性有待考量。

无论弗洛伊德的焦虑理论是否准确，也不管有多少人对它持否定态度，他在焦虑这一问题上做出的努力和贡献都是不可磨灭的。



心灵寄语

应该笑着面对生活，不管一切如何。

——伏契克

我从来不知道什么是苦闷，失败了再来，前途是自己努力创造出来的。

—徐特立

你应该用这样的思想宽解你的厄运，什么都比不上厄运更能磨炼人的德行。

——莎士比亚

叶克斯－道森定律：过度焦虑会阻碍能力的发挥

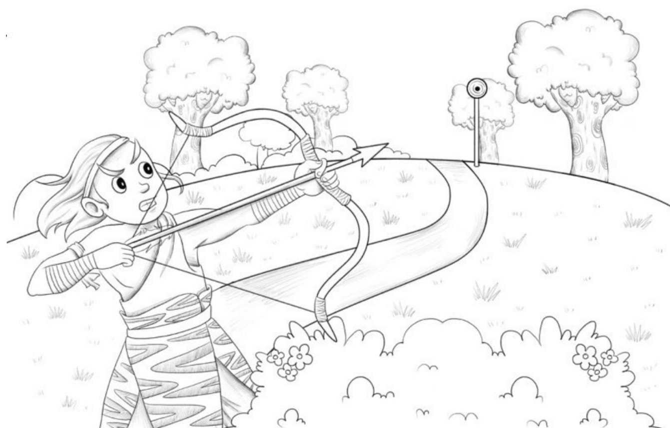
适度的焦虑能够促使我们产生更多的积极性，有利于我们更好地发挥自身的能力；一旦焦虑过度，我们就会被焦虑困扰，变得灰心丧气，能力的发挥就会受到极大的阻碍。

1980年，心理学家叶克斯和道森进行了一系列实验之后发现，动机最佳水平与课题难度有着十分密切的联系，课题难度增加，动机最佳水平就会随之下降。人们将这一规律称作叶克斯－道森定律。

叶克斯－道森定律揭示了紧张焦虑程度和个人能力发挥之间的微妙关系：适度的紧张和焦虑，可以对神经分泌功能起到动员和调节的作用，能够调动人的生理及心理等方面的积极因素，促使人以良好的姿态来应对即将出现的各种情况，有助于发挥出更高的能力水平。

科学家随后又进行了很多相关的实验，结果证明：人的智力活动效率与其焦虑程度之间的关系其实表现为倒“U”形曲线。也就是说，在个人焦虑程度增加的初始阶段，人的主动性及战胜困难的决心也随着增强，此时焦虑对人起到促进作用；当焦虑程度发展到中等时，个人的能力水平最高；当焦虑程度继续增加，超过人的承受能力时，个人的积极性会受到极大的打击，由此便产生惰性，从而阻碍个人能力水平的发挥。

后羿是中国夏朝时十分著名的射手，他的射术十分了得，不但可以百步穿杨，而且各种射箭技巧都掌握得非常娴熟



夏王听闻后羿的本领，非常欣赏他。一天，夏王派人将后羿召进宫中，想要领略一下他那登峰造极的射箭术。夏王命人在御花园找了一个相对开阔的地方，并让人拿来一块一尺见方、靶心直径在一寸左右的箭靶，对后羿说：“在一百步开外，如果你能射中靶心，我就赏赐给你万镒黄金；如果射不中，那我只好削减你一千户的封地。”

听了夏王的话，后羿面色有些沉重，他一言不发、步伐沉重地走到距离箭靶一百步的地方。后羿望着远处的箭靶，脑海里浮现的却是夏王所说的话，他的心情久久难以平静，平日里轻而易举就能射中的靶心，此刻却显得那么遥远。

后羿取出一支箭，摆好姿势，一想到这支箭射出去之后可能产生的后果，呼吸就变得急促起来，双手也由于紧张而微微发抖，瞄了片刻之后，他终于射出了这一箭。随着一声呼哨，箭钉在了距离靶心几寸远的地方。

见此情形，后羿悻悻地收起弓箭，带着无奈向夏王告退之后，迅速离开了王宫。

看到后羿如此失常的表现，夏王心中生出了许多的疑惑：“后羿平日里总是百发百中，今天到底是怎么回事？”

后羿平日里射箭，都是在心态平和的情况下，自然可以正常发挥水平。可是夏王偏偏要以奖惩的手段来评定后羿的射箭术，这不免让后羿心中生出焦虑和紧张，毕竟他射出的这一箭与自己的利益密切相关，很难做到以平常心应对。一旦心态发生变化，他必然难以发挥出正常的水平。

美国管理学家卢因曾说：“过度地追求目标，可能会对行动和效率产生影响。”回头看看，后羿正是因为受到黄金的诱惑，才无法做到心无旁骛，以致射偏了目标。由此可以看出，焦虑对心理的影响从古至今都是一样的，这反映出叶克斯－道森定律具有广泛的意义，能够在十分广阔的领域中应用。

在儿童焦虑心理学方面，这一定律同样具有非常积极的借鉴意义。儿童焦虑心理的存在，会对儿童的能力发展产生重大的影响。帮助儿童正确认识并调节焦虑心理，能使其焦虑程度控制在一定的范围内，从而让儿童获得更大的动力，发挥更大的能力，在人生之路上获得更多成功的机会。



心灵寄语

人活着总是有趣的，即便是烦恼也是有趣的。

——亨利·门肯

我觉得坦途在前，人又何必为了一些小障碍而不走路呢？

——鲁迅

人，常常会觉得自己是不幸的，而别人是幸福的；可是在别人的眼睛里，你是幸福的，他是不幸的。

——汪国真

克尔恺郭尔：存在就会有焦虑

丹麦哲学家克尔恺郭尔的思想是现代存在主义思潮的开端，对存在主义体系的发展起到了举足轻重的作用。在他看来，人的存在本身就蕴含焦虑等情绪，只要人活着，焦虑就会时刻存在。

克尔恺郭尔是存在主义思想体系的奠基人，他的理论和研究为这个体系的发展奠定了坚实的基础。

该思想体系既不认同物质世界的存在，也不认同黑格尔所说的抽象精神。它主张个人内心深处的东西，即人的个性才是真实存在的东西；人是这个世界上唯一的真实存在，是世间万物的衡量标准；人就是他自己的主观意识，但是这种意识是非理性的，只是人的心理体验而已。

在黑格尔的理论中，“存在”只是一个逻辑范畴而已。在克尔恺郭尔的理论中，他却将它定义成一个只适用于个人的概念，他关注的焦点始终是人，人的存在、人的自由选择。“存在”就是一个人的生活过程，由自我参与、自我选择和自我实现三个部分组成。

1．自我参与

自我参与的意思就是积极、主动地参与到人生的整个过程中。克尔恺郭尔认为，人是世界的主宰，每个人都有其独特的主观体验，只有自己去体会，才能有切切实实的感受。

2．自我选择

自我选择是相对感性的，人可以在无法确定结果的情况下进行完全自主的选择。在克尔恺郭尔看来，这种选择总是朝着一个固定的目

标不断前进，而不会出现偏离目标的堕落。

3．自我实现

自我实现是个体价值的实现，是个体逐渐脱离社会而存在的过程。在克尔恺郭尔的意识中，把握个人的存在是人生中相当重要的事情，在个人从社会中脱离而出的时候，才能实现自我的价值。

克尔恺郭尔的存在论，是用简单而感性的、生活中常见的方式，通过实用而具体的方法来表现个体的存在。克尔恺郭尔认为，个体存在中蕴含着喜怒哀乐等情绪，焦虑自然也包含其中。也就是说，只要人活着，焦虑就会无可避免地存在。同时，由于只有经历生活的种种，才能体验到真正的人生，所以焦虑是人不得不经历的一种恐怖体验。

在克尔恺郭尔看来，人之所以高贵，并非因为他注定是一个不同寻常的存在，与他的身世、背景、出生环境也没有太大的关系，而是因为他可以自主选择自己想要成为什么样的人，究竟想要做出什么样的事，这才是人存在的本质。

关于个人存在，克尔恺郭尔认为可以分为以下三个层次：

1．感性存在

这种存在一般是追求个人的东西，如自己的快乐、浮华的人生、自私的欲望等，是从维持基本生存需要到享乐方面的存在。

2．理性存在

这是一种非常严肃、尽职的存在，人们以理性的态度去解决所遇到的问题，让自己对别人尽到伦理的责任，并合乎社会道德的要求。

3．宗教性存在

这种存在祈祷和美与充满爱的生活，对神充满了自觉的崇拜，从而为自己的精神找到某种寄托。

克尔恺郭尔的思想是现代存在主义思潮的开端。尽管他的思想中蕴含着十分负面的情绪，但是它强调个人存在的观点，说明了个体存在的价值，这一点受到了极大的认可。从实际情况来说，存在主义确实代替了之前广受关注的黑格尔的思想，这说明存在主义是一种更加先进和受人认可的思想。



心灵寄语

人们需要快乐，就像需要衣服一样。

——格雷厄姆

卑己而尊人是不好的，尊己而卑人也是不好的。

——徐特立

不要随心所欲地以别人对待你的方式去对待其他人，众人的情趣是千差万别的。

——萧伯纳

罗洛·梅：焦虑是非特定的

罗洛·梅认为焦虑源自个人赖以存在的价值受到了威胁，这种威胁令个人深陷焦虑之中，无法辨别主体和客体，使得焦虑对象变得模糊，因而表现出非特定性。

罗洛·梅这样定义焦虑：焦虑是一个人的某种价值受到威胁而引发的不安，而这种价值被这个人视作其存在的根本。这里所说的“威胁”，可能是针对肉体的，也可能是针对心理的，抑或是针对某种个人珍视的存在价值。

在罗洛·梅看来，焦虑是非特定的，它并没有具体的对象，指向相对模糊。当我们面对危险的时候，焦虑所产生的突出感受是不确定感和无助感。如果能在产生焦虑的经验中找到受到威胁的原因，那么就可以了解焦虑的本质。

某些时候，焦虑相比恐惧会产生更加持久的影响，这种心理上的折磨是挥之不去的。

一天，皮特去牙医那里拔牙。走在路上的时候，他恰巧遇到了选修课的教授。皮特对这位教授十分尊重，不仅在课堂上表现自己的尊重，还时常到他的办公室去讨教。皮特本以为教授会跟自己打个招呼，可是他从皮特身边走过时一句话都没说，仿佛没有看到皮特一样。皮特的心中像堵了一块大石头：难道我就这么不值一提？他竟然对我视而不见！这种想法让皮特焦虑不安。



直到走进牙医的诊所，躺在手术椅上准备拔牙的时候，皮特对钳子的恐惧终于遮盖了之前的焦虑。在拔完牙之后，对手术的恐惧立刻就消失了，可是因教授而产生的焦虑依然存在，甚至在很长一段时间内都没有消失。

皮特的焦虑虽然暂时被恐惧遮盖，可是其长久的影响力明显比恐惧更大。可见，虽然焦虑的威胁不一定比恐惧大，但是它会在内心深处不断攻击我们，让我们不堪其扰。

罗洛·梅指出，由于人们赖以存在的价值有所不同，所以令人焦虑的原因也不尽相同。比如，有些人觉得尊严更加重要，一旦有人贬低其人格，他就会出现极度焦虑的情况；有些人认为金钱比较重要，当他的财富受到威胁时，就会表现出焦虑等等。尽管产生焦虑的表象原因不尽相同，但是从其本质而言，人之所以产生焦虑，就是因为其认定的某种重要价值受到了严重的威胁。这种威胁攻击的对象是人的价值根基，所以我们无法做到置身事外，无法以旁观者的角度去认知我们所处的境况，这便让我们深陷焦虑而无法脱身而出。

当焦虑发展到一定程度的时候，我们会感到深深的害怕，却又不知道自己为何害怕，这种不确定感和无助感恰恰是罗洛·梅焦虑理论的要点所在。焦虑之所以没有特定的对象，是因为个人安全的基础受到了威胁，一旦我们连自己的安全都无法保障，就会对自己的境况失去应有的判断力。当我们将自己与所处的境况混为一体时，自然无法区分出主体和客体，这会让我们变得更加焦虑，而且我们的焦虑会变得更加没有指向性。在这种恶性循环中，焦虑只会越来越深。

想要改变焦虑的状况，一定要认识自我，只有将自我与外界分离开来，才能以客观的态度去认识焦虑，了解焦虑，并最终找到摆脱焦虑的方法。



心灵寄语

只要愿意去做，人无所不通。

——艾略特

毫无理想而又优柔寡断是一种可悲的心理。

——培根

如果一个人只是度过一天算一天，什么希望也没有，他的生命实际上也

就停止了。

——莫泊桑

奥托·兰克：个体化是产生焦虑的源头

奥托·兰克认为，人类发展的核心问题在于个体化。在追求个体化的过程中，难免经历一次次的分离，而分离使人不断产生焦虑。从这个角度上说，个体化是人们产生焦虑的源头。

在奥托·兰克看来，个体化是人类发展的核心问题，这一认知恰恰是其焦虑观点的源头。奥托·兰克认为，人在一生中会经历无数次的分离，每一次分离都会给人带来不同的人生体验，而且每次分离之后，个人都能得到更大的自主机会。

我们降生到这个世界上时，就有了第一次的分离体验——与母体的分离，在这之后，断奶、上学、结婚……但凡出现生活状态的改变，我们都要经历一次分离的过程，这个过程有长有短，但都会对我们的心理产生一些影响。直至我们离开这个世界，才算完成了最后一次分离体验。所以说，分离体验是人生中无法避免的感受，奥托·兰克认为，正是这些分离使我们产生了焦虑。

当生活的环境或状态发生改变时，我们会感觉焦虑，因为我们担心这些改变会让自己失去自主性；如果拒绝发生改变，我们同样会感到焦虑，这是因为我们觉得自己的力量并不足以对抗外界的力量。

奥托·兰克认为，婴儿在出生的那一刻就已经体验到了焦虑，并将这种焦虑称作“面对生命的恐惧”。因为婴儿在母亲体内更有安全感，而脱离母体则会让他进入一种与之前截然不同的生存状态。这一观点对奥托·兰克的理论具有十分重要的意义，但是很多人对此存在争议。毕竟婴儿出生的时候并没有任何焦虑的经验，他对这个世界没有任何

认知，其究竟是否具有焦虑的情绪有待进一步研究和考量。如果将婴儿的焦虑说成潜在的而非真实存在的，或许更加具有说服力。

奥托·兰克认为“人是带着恐惧诞生的”，在成长的过程中，这种天生的恐惧随着外界因素的影响而逐渐变得外化，由此呈现出焦虑的状态。也就是说，婴儿在出生时并非不焦虑，只是焦虑没有表现出来而已，在这一点上，他与克尔恺郭尔的观点倒是有相通之处。

除了出生的恐惧，奥托·兰克认为对死亡的恐惧也是每个人都要经历的。出生的恐惧来自婴儿即将成为个体的焦虑，死亡的恐惧则来自个体即将消亡的焦虑。当然，奥托·兰克对焦虑的研究都建立在正常人的基础之上，毕竟神经存在问题的人的认知能力相当有限，对自身和外界的判断能力也不够，这让他们往往对外界充满依赖性，对个体化的追求自然不如正常人高，当然也就表现不出相应的焦虑。这又恰恰印证了奥托·兰克的观点，即个体化是人类发展的核心，正是在追求个体化及不断感受分离的过程中，人们才会源源不断地产生焦虑感。

在研究焦虑与个体化以及焦虑与分离之间的关系方面，奥托·兰克达到了别人无法企及的高度，他的观点对焦虑理论的发展和进步起到了极大的推动和促进作用。



心灵寄语

当我活着，我要做生命的主宰，而不做它的奴隶。

——惠特曼

莫让青春虚度在昨天的创伤的呻吟中，莫把希望寄托在明天的幻想上。

——纪伯伦

任何事情都可能激发焦虑，而焦虑则可能危及个人特定的防卫需要，也

就是神经官能倾向的追求。

——霍尔奈

阿德勒：焦虑源于自卑

阿德勒并未对焦虑提出系统性的理论，但是他在焦虑研究方面做出的贡献无人可以抹杀。可以说，他另辟蹊径，为焦虑的研究指出了更多的方向。

阿德勒的思想本身就不具备很强的系统性，所以他对焦虑也没有提出一套十分系统的理论。关于焦虑问题的一些论述，包含在他那十分重要而丰富的自卑感理论中。所以说，想要深刻了解他对焦虑的认识，就要从自卑感的概念入手。

阿德勒认为，每个人天生都有一种生理的自卑和不安全感。这是因为，在弱肉强食的动物世界中，人类的综合实力并不占据优势。在阿德勒看来，人类发展艺术、文化等，旨在减少自己的自卑感。

婴儿降生之后，完全处于无法自理的状态中，他们是非常无助的，如果没有父母的协助，他们根本无法存活下来。一般情况下，在成长的过程中，孩子会通过不断肯定自己的社会关系来摆脱无助的感觉，并获得更多的安全感。但是，这个过程并不会全都如孩子所愿，他们可能会因为长相、身材、身份、地位等方面的原因，而变得自卑起来。

凯特有五个兄弟姐妹，她的父母都没有正式的工作，只能靠做些零活来维持生计，因此一家人的生活十分贫苦。

凯特的衣服都是很破旧的，或者是亲戚朋友送来的，或者是姐姐穿过的。在没有上学之前，凯特并没有什么特殊的感受，因为家人穿的衣服都很旧，她没有感觉有什么不妥。可是在上学之后，她的心态发生了变化，看着同学们穿着光鲜亮丽的衣服，她逐渐产生了自卑

感，变得不愿面对老师和同学，一段时间之后连学都不想上了。只要让她去学校上学，她就会变得焦虑不安。父母搞不懂其中的原因，以为凯特不愿学习，便不让她去学校了。

在不了解凯特心理状态的情况下，她的父母便让她辍学在家，这不仅无法帮助凯特消除自卑和焦虑，还让她的心理变得更加脆弱。

阿德勒认为，从婴儿时期开始，人类就已经懂得与别人进行比较，一旦发现自己不如别人，他们就会变得忧虑。有些人能够接受现实，便不会焦虑；有些人接受不了，就会表现得焦虑。尽管人与人之间的表现不尽相同，但是最终的结果与一个人对自己的评价有很大的关系。比如，一个自卑的人会将自己的不足放大，由此变得更加焦虑；而自信的人会将自己的不足缩小，由此远离焦虑。从这个角度上说，自卑对焦虑的产生具有促进作用，越自卑的人，越容易出现焦虑的情况。

对于焦虑的问题，阿德勒更加关注的是焦虑的目的。在他看来，焦虑的目的是阻断下一步的行动，以此确保自己暂时处于安全状态。从某种层面上来说，焦虑其实是对人的一种保护。比如，当我们遇到危险的时候，会出现焦虑，随后便是不自觉地选择躲避或是后退，焦虑在此时就起到了保护作用。

尽管阿德勒并没有对焦虑的成因阐述太多，但是他的观点依然对焦虑心理学的发展产生了巨大的作用。他的观点具有非同寻常的价值，不仅对焦虑学研究具有重大的意义，而是还被许多学者借鉴，来进行更加深入的理论研究。



心灵寄语

越是有人责备我，我就越坚强，造谣诽谤对我是补药。

——泰戈尔

一个人只要有纯洁的心灵，无愁无恨，他的青春时期定可因此而延长。

——司汤达

我评定一个人的真正的价值只有一个标准，即看他在多大程度上摆脱了“自我”，他摆脱了“自我”，又是为什么。

——爱因斯坦

霍尔奈：焦虑与敌意存在一定的关系

霍尔奈的理论衍生自弗洛伊德的成就，却与弗洛伊德的思维方式不同，她的研究让焦虑问题回归心理的层次，同时融入了社会心理学方面的内容。

霍尔奈以弗洛伊德的成就为基础，以社会心理学为背景来研究焦虑问题，她认为焦虑通常源自受到干扰的人际关系。由于她的观点和弗洛伊德的观点有很多相似之处，所以我们主要看看两者的区别就可以了。

霍尔奈认为，焦虑优先于本能驱力（驱力指的是来自有机体内的某种冲动，某种迫切而需索的特质），她主张本能驱力本身就是焦虑的产物，在被焦虑启动之前，冲动和欲望都无法成为驱力。尽管她认同弗洛伊德的“本能驱力”和自己的“神经性导向”具有相同的含义，但是认为自己的理论强调更多的是人格干扰才是焦虑产生的根本原因。

在描述焦虑的时候，霍尔奈使用的是“根本焦虑”一词，它体现出神经性的防御。而称其为“根本”，有两方面的原因：一是因为焦虑是神经官能症的基础；二是因为焦虑源自生命早期的人际关系受到了干扰，尤其在亲子关系受到干扰时，孩子的焦虑更为显著。

当儿童对自己的父母产生敌意时，就会引起焦虑。这是因为，与父母之间的冲突和敌意一般会受到抑制，而这种抑制难免会让儿童产生无助感，进而引发焦虑。这样一来，根本焦虑与敌意之间便产生了不可分割的联系。

对于任何一个正常人来说，一旦其利益受到损害，都会本能地做出反击，以维护自己的利益。儿童当然也不例外，只不过因为他们没有经验，能力又小，只能在意识中进行一下反抗，很难做出具有实际意义的举动。但是，无论儿童多么无助，他们的头脑中都会生出防卫的意识，对有可能出现的损害保持一定的敌意。对于产生敌对情绪的双方或是任何一方来说，无论是持续遭受抑制还是多次遭受抑制，最终的结果无非都是将问题转移到更深的层次而已。

霍尔奈始终相信敌意是刺激焦虑的内在心理因素，而且是普遍存在的。焦虑的存在，会让人产生敌对的情绪；敌对情绪的出现，又会刺激新的焦虑产生。两者之间互相发生作用，彼此产生影响，就形成了一个恶性循环。想要打破这个怪圈，只能努力克制情绪，将自己从焦虑中解救出来。

霍尔奈认为，焦虑的具体原因存在于“被抑制的敌意冲突中”，这个观点能不能被普遍接受，确实还需要进行探讨和研究，但是一些临床事实确实证明了敌意和焦虑存在一定的关系。



心灵寄语

青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。

——塞涅卡

当争斗在一个内心中发生，他的生存就有价值了。

——勃朗宁

人，就像钉子一样，一旦失去了方向，开始向阻力屈身，那么就失去了他们存在的价值。

——兰道

第二章　被忽视的儿童焦虑心理

即便对于成人来说，焦虑也是一种难以描述的感受，更何况对于那些认知不足的儿童呢？或许有些儿童感受到了自己的心理变化，但是他们没有足够的表达能力来描述自己所处的境况。正因如此，一些家长发现孩子的表现有些异常时，往往只是简单地将其归结为孩子调皮、故意为之而已，在无形之中忽视了孩子的焦虑心理，没有对孩子及时进行心理疏导，最终形成难以收拾的局面。

探寻引发儿童焦虑的真相

儿童的焦虑应该引起家长的关注，然而许多家长对引起焦虑的原因并没有正确的认识。只有找到儿童焦虑的深层原因，才能更好地帮助儿童摆脱焦虑。

焦虑是一种十分普遍的心理和生理状态，它与恐慌、担心、焦躁、恐惧和紧张等有着十分密切的关系。尽管它在儿童成长中经常出现，可是一旦发生的频率过高，或是过于强烈，甚至超出儿童的控制范围，它就会变成一种心理障碍。

每个家长都想知道自己的孩子是不是处于焦虑的状态，也想知道究竟是什么原因导致自己的孩子变得焦虑。通过长期的研究，相关学者认为，焦虑是一种非正常的、不易抗拒的忧虑和恐惧心理。当孩子表现出难以相处、信心不足、学习成绩下滑、与家庭成员关系不睦等情况，而且这类情况持续了相当长的一段时间时，家长就应该对孩子多加关注，因为他们可能是受到了焦虑的影响。

通常来说，儿童会产生焦虑心理主要是由以下几个方面的原因引起的。

1．恐惧

对于任何一个人来说，恐惧都是成长中不可或缺的因素之一。在我们成长的过程中，总会遇到各种各样的新事物，如果不能对它们做出判断并规避可能出现的危险，我们就很难继续生存下去。从这个角度上说，对未知事物的恐惧实际上是一种保护机制，它让我们小心翼翼地应对可能出现的危险，以免遭受伤害。儿童在不断成长的过程中，对世界的了解也逐渐增多，很多他们之前未曾接触和了解的事

物，会让他们产生越来越多的恐惧，当这种恐惧积累到一定程度的时候，他们的内心就会变得焦虑。

2．学习

行为主义学派有这样一种观点：儿童焦虑是通过学习得来的。在行为主义心理学家班杜拉看来，儿童不但会因为亲身经历而产生焦虑，也会因为观察、学习、模仿别人而产生焦虑。比如，小美本来是一个十分开朗、善良的孩子，可是她的爸爸因为工作压力大，平日里总是显得十分焦虑，说话的态度不好，情绪很急躁，时间久了，小美也会慢慢学着爸爸的样子，变得焦虑起来。

3．对自己认识不足

弗洛伊德开创了精神分析学派，并提出了与众不同的人格理论。弗洛伊德学说中颇受人关注的一点，便是强调人的本能的、自然性的一面，它重视对人的人格及心理方面的研究。在弗洛伊德看来，一个人的人格分为本我、自我、超我三个方面。

“本我”是人的潜意识的冲动和本能，它是人格中原始的存在；“自我”源自本我，它是人格中相对理智而现实的部分；“超我”已经超出生存的基本需要，期望追求完美的自己，它是人格中的良知部分。

本我、自我、超我同时存在于儿童的身体中，在面对一件事情的时候，三者难免出现一些分歧，这会让儿童难以抉择，甚至不知所措，进而引发焦虑情绪。

4．需求无法得到满足

除了行为主义学派和精神分析学派，以马斯洛和罗杰斯为代表的人本主义学派也对焦虑提出了自己的看法。马斯洛的需求理论认为，人的需求分为五个层次，从低到高依次为：生理需求、安全需求、归属与爱的需求、尊重的需求、自我实现的需求。对于人来说，如果前

四种需求长期无法得到满足，那么人就会变得焦虑，严重的情况下甚至会变成病态的焦虑。

5．非理性观念

认知心理学派认为，人们对事件的认知评价是引发焦虑的诱因之一，如果一个人对自己的身体或心理做出了危险的认知评价，那么人体就会自动产生焦虑。比如，小明和小强考试都没及格，两个人都很沮丧。小明觉得只要自己努力一下，下次考试成绩就会提升；小强则认为自己能力不足，由此陷入焦虑状态。这就是两个人对同一件事情产生了不同的认知，结果呈现出完全不同的精神状态。

综上所述，引发儿童焦虑的原因是十分繁多也相当复杂的。无论是内在的心理因素，还是外在的环境因素，都有可能引发儿童的焦虑。当然，更加普遍的情况是各种因素叠加在一起，共同引发了儿童的焦虑。只有了解和掌握引发儿童焦虑的各种因素，才能更好地帮助儿童预防和缓解焦虑。



心灵寄语

智者受理智的指导，常人受经验的指导，而野兽受直觉的指导。

——西塞罗

只有那些晓得控制他们的缺点，不让这些缺点控制自己的人才是强者。

——巴尔扎克

一个精神生活很充实的人，一定是一个很有理想的人，一定是一个很高尚的人，一定是一个只做物质的主人而不做物质的奴隶的人。

——陶铸

焦虑儿童的思维方式

焦虑儿童的思维方式与常人不同，他们总能感受到细微的危险，因为这种敏感，他们总是习惯于提前排除所有危险，这就难免会给人一种“神经兮兮”的感觉。

通常情况下，一家人一起出门时，家长往往会提醒儿童不要忘拿东西，可是对于焦虑的儿童来说，似乎提醒家长才是他们应该做的事情。儿童总问“门锁好了吗？”“窗户关好了吗？”“东西带齐了吗？”之类的问题，这不仅会让家长感觉烦恼，而且儿童自己也会觉得很累。

其实，儿童并不是没有注意到自己总是担心这担心那，好像对所有事情都不放心，但是他们不知道如何改变这种状况，只能时时刻刻为可能发生的危险担惊受怕。

玛丽是一个十分敏感的孩子，总是时刻关注身边的人和事。在家长告诉她不要过度关注一些事情的时候，她依然无法放下警惕，常会在某个瞬间因为某件在别人看来无关紧要的事情而感到恐惧和焦虑。

一天，妈妈带着玛丽去公园玩，走着走着，玛丽突然停了下来。

“怎么了，玛丽？”妈妈关切地问。

“妈妈，我感觉有人在跟着我们。”玛丽的声音有些发抖。

妈妈四下看了看，并没有什么可疑的人。

这种情况已经发生不止一次了，妈妈为玛丽的表现而头疼，却又不知如何解决。她说：“看到玛丽的状况我觉得很担忧，也很心疼。我想为她做些什么，可是又觉得无能为力，那种感觉真是糟糕透了。”

对于玛丽而言，这种情况同样让她觉得无可奈何："每当别人告诉我放松心情，保持平和的时候，我反而变得更加紧张；别人对我说事情没有想象的那么糟糕之类的话，反倒会让我觉得更加糟糕。我想很多人都无法理解我，他们或许觉得我有病。实际上我并不喜欢这样的生活，可是我不知道应该如何摆脱这种困境。"



玛丽和她的妈妈都应该明白一点，那就是玛丽的行为是受其大脑支配的，她所做的一切，无非是在按照大脑的指令行事。也就是说，玛丽焦虑的根本原因在于其头脑中的思维方式。

焦虑儿童的头脑中有比常人更加敏锐的触角，能够察觉到极其微小的危险，甚至是那些根本就不存在的危险。其导致的结果就是：焦虑的儿童看起来比常人更加喜欢小题大做，甚至是无中生有。

焦虑儿童的这种思维方式是与生俱来的，想要改变并非易事。即便焦虑儿童认识到了自己与常人的不同，也很难在短时间内找到解决问题的办法。在搞清焦虑的前因后果之前，他们只能默默接受自己的思维方式。



心灵寄语

分析显而易见的事情需要非凡的思想。

——怀特黑德

人们能够抵御武装的入侵，却阻挡不住思想的渗透。

——雨果

如果你过分珍爱自己的羽毛，不使它受一点损伤，那么，你将失去两只翅膀，永远不再能够凌空翱翔。

——雪莱

儿童焦虑症的常见类型

儿童焦虑症有多种类型，了解不同类型的特点和表现，有助于我们了解儿童的心态，以便为他们提供更加具有针对性的建议和帮助。

焦虑症有许多不同的类型，看似十分繁杂，可是每种焦虑症都有其各自不同的特点。

根据它们的主要特征，可以将儿童焦虑症分为以下几类：

1．特殊恐惧症

特殊恐惧症是对某种特定事物或情景感到恐惧的症状。研究发现，特定恐惧产生于大脑控制情感的部分，它是通过逃避来维持的，只有直面恐惧，并获得安全感，这种恐惧才会逐渐减少甚至消失。

2．社交恐惧症

所谓社交恐惧症，就是儿童会对社交活动产生恐惧，无法正常地与人进行交流。患有社交恐惧症的儿童，往往会逃避交流活动，与大家相处时，总是十分焦虑。适度的社交恐惧有助于提高警惕性，可是一旦社交恐惧变成心理疾病，儿童就会对整个社会环境都产生深深的恐惧。

3．强迫症

患有强迫症的儿童，头脑中会反复出现强迫意念或是做出强迫性的行为。强迫意念是思维层面的展示，强迫性行为则是动作层面上的表现。常见的强迫性行为有：反复确认门是否锁了，铅笔一定要按照特定的顺序摆放，衣服必须要摆放整齐，等等。当儿童受到强迫症的困扰时，经常会产生恐惧和不适的感觉。

4．分离性焦虑症

患有分离性焦虑症的儿童，在与主要的看护人分离时，会产生过度的焦虑情绪。哪怕是短暂的分离，甚至在预感到分离即将发生时，他们也会表现出严重的焦虑。具体的行为表现有：大哭不止、无理取闹、死缠烂打等，更有甚者，有些儿童会出现呕吐、昏厥等情况。

5．广泛性焦虑症

出现这种焦虑的儿童，对身边的所有人、事、物都可能产生焦虑，这种焦虑是普遍性的，而且大部分的时间都会有所表现，症状包括紧张、自卑、烦躁等。这类儿童对自己所处的环境总是十分关注，而且表现得心事重重，当原来的生活方式或身边的事物发生改变时，通常需要给予他们更多的保证，他们才能稍微放心一些。

6．创伤后应激障碍

创伤后应激障碍是一种常见的儿童焦虑症，通常发生在遭受重大打击和创伤的儿童身上。在遭遇诸如重大灾害、严重虐待、亲人不幸离世等打击后，儿童往往很难轻易摆脱创伤，时常会担心灾祸再次发生或是沉浸在灾祸中无法自拔。这类儿童会表现出逃避行为及感情麻木，对那些给他带来灾祸的场景和人表现出焦虑。



心灵寄语

感官并不欺骗人，欺骗人的是判断力。

——歌德

要善于接受并且寻求对你有益的忠告，不要把那些“好管闲事”的热心人拒之门外。

——培根

遇事都敢于问个为什么，错了也没关系。不要怕错，有错马上就改。可怕的倒是提不出问题，迈不出第一步。

—李政道

焦虑儿童的行为特点

对于知识面不够广、经验不够丰富的儿童来说，焦虑是一种很难描述的感受，这增加了家长了解和帮助孩子的难度，但是通过孩子的一些行为特点，家长可以初步判断孩子是否身陷焦虑之中。

对于任何一个人来说，焦虑都是不可避免的一种心理状态。成年人尚可通过伪装来掩饰焦虑的存在，但是年幼的儿童很难做到像成年人一样，他们的焦虑往往会明显地表露在外。

在大多数情况下，我们无法了解儿童的焦虑感受，所以只能通过儿童表现出的某些持续性的迹象，来判断他们是否深陷焦虑之中。这些迹象包括满脸通红、肌肉紧张、语无伦次等。理解并且关注儿童的这些迹象，对于我们了解儿童的焦虑感受具有十分重要的作用。

有些儿童的行为，可能与一些抗压能力比较差的儿童的行为相似，如大呼小叫、四处乱撞、大哭不止、逃离教室、对不良习惯持认同感等，很多人会将儿童的这些表现归咎为逆反心理，实际上焦虑同样会使得儿童做出上述举动。

在一堂科学实验课上，老师让李磊帮忙将夹子递给他，李磊却把试管递给了老师。老师并没有生气，而是开导李磊说："李磊，请你帮我把夹子递过来，现在我需要它，也许等到需要用试管的时候，你可以帮忙递过来。"

听了老师的话，李磊气呼呼地说："您自己过来吧！"然后，他就趴在了桌子上。

李磊的行为让老师有些尴尬，但是他依然心平气和。因为他觉得，李磊之所以会有这样的表现，是因为他的逆反心理在作怪。

老师的理解准确吗？或许很多人都会给出确定的答案，因为在大多数人的印象中，焦虑的儿童应该是安静、紧张、胆小的，像李磊这样目中无人的情况，显然和焦虑扯不上关系。可是事实证明，某些焦虑的儿童在对压力做出过度反应时，同样会做出固执、冲动等行为。因此，面对李磊的这种情况，我们应该进行更加细致和认真的分析，只有找到其行为的直接原因，才能做到有的放矢，更好地解决问题。

以下几条线索可以帮助我们判断儿童的行为是否受到了焦虑的影响。

（1）儿童有与焦虑相关的疾病或是社交缺陷。

（2）儿童固执、缺乏理性、爱冲动、表现紧张，或是看起来应激过度。

（3）儿童对控制和预测有所偏好。

（4）儿童的行为出现了前后矛盾的情况。

（5）儿童表现出完美主义倾向。

（6）儿童做出躲避、逃离的行为。

（7）儿童的行为忽然发生了明显的变化。

（8）儿童在某些特定情况下，总会遇到困难。

在儿童表现出上述情况时，需要慎重地分析一下他们的心理状态，看看他们是不是受到了焦虑的影响。如果证实儿童产生了焦虑情绪，家长就应该采取适当的措施，尽力帮助他们摆脱焦虑，使其拥有积极阳光的心态。



心灵寄语

心灵开朗的人，面孔也是开朗的。

——席勒

思想在达到自我了解之前必先经过内讧。

——奥尔德斯·赫胥黎

大多数伟人的一生中，除了极少的辉煌时刻外，多是平淡无奇的。不能忍受烦闷的一代，会成为无所作为的一代。

——罗素

警惕焦虑的遗传性

对于人类的进步和发展而言，焦虑具有积极的意义，所以人类进化机制选择让焦虑一代一代地遗传下来。这种焦虑遗传性无法从基因方面进行改良，却可以通过后天的调节减少对儿童的影响。

焦虑会遗传？这种说法让无数家长充满疑惑，更想得到一个确切的解答。

在儿童焦虑症患者中，确实有相当一部分人受到了遗传因素的影响。专家经过研究发现，焦虑症和遗传基因确实存在着十分密切的关系。但是从我们目前掌握的知识来说，这种焦虑遗传在婴儿出生之前就已经完成，所以我们根本无法改变或是改良这种遗传性。

就本质而言，人类的进化机制选择让焦虑基因遗传下来。这一点其实很容易理解，因为适度的焦虑能让人保持警惕，并激发人的潜在能力，更有助于人的生存和发展。虽说焦虑过度会让人觉得难受，可是没有丝毫焦虑会让人失去警惕，由此可能导致难以挽回的损失。两者相较而言，保留焦虑显然是更好的选择。

遗传学研究人员发现了一些论据，可以证明焦虑确实具有一定的遗传性。研究结果显示，在一个家庭中，如果父亲或母亲患有焦虑症，那么孩子患有焦虑症的可能性将是正常家庭孩子的7倍。不仅如此，患有焦虑症的家长对孩子潜移默化的影响，会使孩子变得更加严重，因为孩子十分善于模仿，对于家长的言传身教，他们总能迅速掌握其精髓。

1989年，美国著名心理学家、哈佛大学心理学系教授罗姆·凯根进行了一个长期追踪的实验，以验证婴儿的天生气质与焦虑之间是否

存在某种关联。

实验在哈佛大学的一间实验室里开始，参与其中的共有500个婴儿。研究人员通过能够引起婴儿兴趣的玩具、声音等来逗引婴儿，并借助摄像机记录下每个婴儿的反应。之后，凯根对录像进行了认真的观察和研究，将500个婴儿分成了三个不同类型的组。

那些对新事物表现出强烈反应的婴儿被归为“强反应”组，婴儿数量大约占总数量的20%；对新事物的反应十分安静的婴儿被归为“弱反应”组，婴儿数量大约占总数量的40%；第三组介于“强反应”组与“弱反应”组之间，婴儿数量大约占总数量的40%。

根据之前数十年的研究，凯根对这些婴儿未来的成长轨迹做出了预测。在他看来，大部分的“强反应”婴儿，长大之后更有可能表现出内向、害羞甚至焦虑的性格特点。

在接下来的数年时间里，研究者对参与实验的婴儿进行了跟踪研究。在他们长到4岁的时候，“强反应”者内向的概率是“弱反应”者的4倍；到7岁的时候，有50%左右的“强反应”者出现了焦虑的情况，而在“弱反应”者中，这一概率仅为10%。随着年龄的增长，“强反应”者与“弱反应”者之间的差距缩小。在他们长到15岁的时候，大约2/3的“强反应”者在行为方面已经十分正常，他们的学习成绩不错，也能够正常地与人交往。

从这个跟踪结果来看，凯根的预测似乎没能成为现实。可是研究人员经过深入了解之后才发现，大多数行为正常的“强反应”者始终存在紧张和不安的情况，只是因为他们慢慢懂得了隐藏自己的情绪，所以才没有表现出来。凯根认为，即便他们能够控制自己外在的表现，可是内心深处的情感一般是控制不了的。“强反应”者从婴儿时期开始就已经有了焦虑的情绪，他们或许一辈子都无法摆脱焦虑。

凯根的研究证明，一部分人的焦虑是与生俱来的，它会伴随人的

一生，即便长大之后懂得伪装自己，焦虑的情绪依然会不时地折磨这些人。

需要指明的一点是，在这个研究进行的同时，还有另外四个独立的小组分别参与到研究之中。最后呈现的研究结果基本一致：焦虑具有一定的遗传性，有15%～20%的婴儿自出生开始就比其他的孩子更容易产生焦虑情绪。

通过凯根的研究我们不难发现，焦虑的遗传性是造成儿童焦虑的不可忽视的因素之一。既然我们无法通过更改基因来改变儿童的心理，那么只能寄望于通过后天的调节让儿童获得健康的心理状态。父母应该给孩子创造一个良好的生活环境，让孩子远离焦虑，悉心教育孩子不断与焦虑进行抗争，才能最终让孩子摆脱焦虑的纠缠。



心灵寄语

你不同情跌倒的人的痛苦，在你遇难时也将没有朋友帮忙。

——萨迪

人的面孔常常反映他的内心世界，以为思想没有色彩，那是错误的。

——雨果

谁要能看透孩子的生命，就能看到堙埋在阴影中的世界，看到正在组织中的星云，方在酝酿的宇宙。儿童的生命是无限的，它是一切……

——罗曼·罗兰

第三章　特殊恐惧症：对特定对象的恐惧

特殊恐惧症是一种较为特殊的恐惧症，患有这种病症的儿童，只对某一特定的对象产生恐惧，小到一只昆虫，大到一架飞机。从生活中常见的物品，到儿童头脑中想象出的意象，都有可能成为儿童心中的“恶魔”。为了帮助儿童摆脱特殊恐惧症的纠缠，我们首先应该了解特殊恐惧症的形成机制。

什么是特殊恐惧症？

特殊恐惧症是恐惧症中比较特殊的一类，在儿童中具有一定的普遍性，患有这种心理疾病的儿童只对某种特定的对象产生恐惧，而且心中总是充满无力感。

特殊恐惧症是对某种特定事物或情景感到恐惧的症状，如对飞机、电梯、蜜蜂、狗等感到恐惧。在儿童的潜意识中，他们会认为这些事物或情景充满了不安全的因素（电梯可能会坏，蜜蜂可能会蜇人等），所以他们只要看到，甚至听到让他们感觉恐惧的事物或情景，自然而然地就会感觉恐惧，情绪会随之出现波动，行为也会变得异常。

关于这一症状，现代心理学中有一些与其相关的知识：特定恐惧产生于大脑中控制情感的部位，这说明它们和控制理智、评估风险的部位基本没有联系。也就是说，特殊恐惧是某种情感的直观外在反映，理智控制对它基本不起作用，所以才会给人一种难以言说、无能为力的感觉。

希希是一个十分开朗的孩子，平时很喜欢跟人说说笑笑，见到长辈的时候也会非常有礼貌地和人打招呼。可是只要一走到电梯门口，他就会变得十分严肃和紧张。一旦进入电梯，他的样子更加让人担心：面无血色、双手颤抖，整个人靠在电梯上，好像要散架一样。如果不是因为住在28层，希希肯定会选择走楼梯上下楼，这也是他在其他地方的一贯选择。

对于希希来说，每次坐电梯都是一段痛苦无比的旅程，仿佛人要死掉一样。其实，希希并不是一个胆小的孩子，对飞机、汽车之类的交通工具，他并不会畏惧；对蛇、老虎之类的凶猛动物，他也不会产

生像坐电梯那样的痛苦感受。希希的父母知道希希有这种症状，也一直想办法帮希希解决问题，可是希希始终没能摆脱这个困境。其实希希也知道自己的恐惧毫无必要，可是他就是无法控制自己，无论给自己怎样的心理暗示，都无法消除自己内心的恐惧感。

希希之所以出现这种情况，就是因为他患上了特殊恐惧症。对于没有类似经历的人来说，希希的这种恐惧似乎有点匪夷所思，可是在现生活中，像希希一样患有特殊恐惧症的人并不是非常少见。

相关的数据表明，大概60%的成年人都或多或少地有这种类型的恐惧心理，而真正被确诊为患有特殊恐惧症的人大约占这一群体的11%。而且，特殊恐惧症的女性患者会比男性患者多一些，患者恐惧的事物则是五花八门的，难以详述。它们可能是我们常见的虫子、蜘蛛、蛇等动物，也可能是飞机、火车、汽车等交通工具，还可能是电梯、血、针头等物品。

关于特殊恐惧症的产生原因，至今还没有人能够给出确切的答案。但是现在已经知道的是，特殊恐惧症具有某些普遍的共性。比如，特殊恐惧症只针对某一特定对象；特殊恐惧症的严重程度远超一般恐惧，其破坏力也更大等等。特殊恐惧症是恐惧症中比较特殊的一类，但从其本质上说依然是恐惧，是一种十分常见的情绪变化。



心灵寄语

你虽在困苦中，也不要惴惴不安，往往总是从暗处流出生命之泉。

——萨迪

如果我们能把歇斯底里的痛苦转化为寻常的不愉快，收获就相当可观了。

——弗洛伊德

用笑脸来迎接悲惨的厄运，伟大的心胸应该表现出这样的气概：用百倍的勇气来应付一切不幸！

——拉伯雷

特殊恐惧的形成机制

关于特殊恐惧的形成原因，有两种不同的说法，一种认为是先天性的，另一种则认为是后天习得的，两种说法各有千秋，所以在理解儿童的特殊恐惧时应该进行综合考虑。

对于特殊恐惧，有些孩子深有体会，但是要说出恐惧的原因，恐怕没有几个人能够准确地给出答案。这种未知感，会在无形中加剧孩子的恐惧心理，让孩子承受更大的痛苦和折磨。

关于特殊恐惧的起源问题，有两种主要的观点：第一，特殊恐惧是先天性的，有些人从出生开始就对某些特定对象感觉恐惧；第二，特殊恐惧是后天形成的，是从自己或他人的经历中产生的。这两种观点各有千秋，而且有着十分紧密的联系——孩子在出生之后会有害怕某些事物或情况的倾向，某种刺激在后天的经历中对儿童心理产生极大的影响的时候，害怕的倾向就会转变成对这种刺激的特殊恐惧。

在这两个观点之中，第二种观点受到更多人的认可和支持。因为很多事实已经证明，在某些情况下，恐惧是后天产生的。比如，被狗咬过的人，看到多小的狗都会觉得恐惧；曾经落水的人，只是站在岸边都会觉得心惊肉跳等等。儿童初次见到特殊恐惧的对象时，因为某种原因导致他们内心的恐惧感被激发出来，在这之后，只要遇到与恐惧对象相关的事物，特殊恐惧就会自然而然地产生。

小敏对黏滑的动物十分反感，一看到黏糊糊的动物，小敏就觉得浑身难受。这其实没什么，毕竟很多人对青蛙、泥鳅、鲶鱼之类的动物都会心生厌恶。

可是，小敏对青蛙的恐惧有些超乎想象。只要是青蛙可能出没的

地方，无论是池塘，还是树林，小敏绝对不会涉足。更糟糕的情况是，她只要听到“青蛙”这两个字，就会变得焦虑，整个脸都会扭曲起来。万一哪天她不小心与一只青蛙“邂逅”，她必然会发出惊天动地、撕心裂肺的尖叫声，令同行的人以为发生了什么严重的事情。

对于小敏来说，这种恐惧是一个无法跨越的障碍，不仅让她自己痛苦异常，也让身边的人饱受惊吓之苦。

小敏也不知道自己对青蛙的恐惧源于何处，倒是母亲的一番话给出了答案：“小敏两岁多的时候，我们有一次带她去游玩，正在野餐的时候，一只青蛙突然跳到了她的身上，从那之后，她就对青蛙产生了极端的恐惧。”

小敏的经历带有普遍性，很多儿童都是因为受到特殊恐惧对象的刺激才会对其产生极度恐惧，并长期遭受其折磨。有时候，一个小小的意外、一个突发的状况，都可能引发儿童强烈的、非理性的恐惧，而引发这种恐惧的意外、状况，往往会成为儿童长期恐惧的对象。

后天产生特殊恐惧的案例比比皆是，但是也有一些特殊恐惧只能用先天而来的观点进行解释。比如，有些儿童怕蛇，即便没有接触过，对蛇也有一种特殊的恐惧心理；有些儿童恐高，虽然家长并没有带他们去过高处等等。

可见，对于儿童的每一种特殊恐惧，都不能简单地从某种单一的机制去理解和研究，只有将各方面的情况综合起来，才能更加准确地找到儿童特殊恐惧的诱因，为帮助儿童战胜这种恐惧打下坚实的基础。



心灵寄语

世间之活动，缺点虽多，但仍是美好的。

——罗丹

一个人如果从来没有参观过痛苦的展览所，那么他只看见过半个宇宙。

——爱默生

你若想尝试一下勇者的滋味，一定要像个真正的勇者一样，豁出全部的力量去行动，这时你的恐惧心理将会为勇猛果敢所取代。

——丘吉尔

教孩子给特殊恐惧分级

因对特定对象的恐惧而产生了特殊恐惧症，因此与特定对象的距离、接触程度等，都将影响恐惧的程度。给特殊恐惧分级，能让儿童更好地认识自己的恐惧程度，有助于他们正确认识和对待特殊恐惧。

对特殊恐惧进行分级，可以帮助儿童认清自己的恐惧程度并对自己所处的情境做出判断，从而根据不同的恐惧程度采取相应的应对措施。对于儿童来说，需要学习的是怎样划分自己的恐惧等级，从零级到十级，分别对应的是从不害怕到最害怕。

当儿童感觉恐惧时，可以让他们列出一张清单。上面详细列出他们恐惧的所有场景，然后根据不同的恐惧程度对场景进行划分并做出相应的标注。比如：可以写出恐惧时的具体表现，如紧张、出冷汗、想吐等；还可以写出不同场景间的细微变化及身体的变化；也可以写出在各种场景中采取了何种应对措施，以及所用措施是否起作用等等。总之，写出的细节越多，对划分恐惧等级越有帮助，也就更有利于儿童克服恐惧心理。

玲玲很害怕电梯，当有人问她害怕到何种程度时，她并没有十分鲜明的认识，只是十分笼统地告诉对方很怕。这种笼统和模糊的认知，使得玲玲无法判断自己究竟该以什么方式去应对不同时间、不同场合出现的恐惧。

后来，在心理老师的帮助下，玲玲对自己的恐惧进行了分级。比如：她最不害怕的场景是在没有电梯的建筑物外，站在有电梯的建筑外时次之，接着依次是走进建筑物、靠近电梯间、走进电梯、电梯门关上、按下楼层键、电梯在不同楼层停下，最害怕的场景则是在电梯中快速升降。



玲玲为自己的恐惧分级之后，当她再次乘坐电梯的时候，就按照已经设定的恐惧等级来调整心理状态。随着恐惧程度的变化，玲玲分别用之前想好的放松方法加以应对，这让她觉得恐惧比之前更好控制了，心情也不像以前那样紧张了，她的焦虑水平也因此下降了很多。

将恐惧分级之后，玲玲对自己的恐惧有了更加清晰的认识，这让她有了更多的把握和自信，因此可以更加轻松地应对恐惧，减轻焦虑。

对于任何一个患有特殊恐惧症的儿童来说，对特定对象的恐惧大多是源于自己的想象，因为对象的未知性和神秘性，儿童的心中会生出更多的疑惑，这会加剧他们的焦虑。但是他们如果能对恐惧对象有鲜明的印象，就可以以更加平和的心态应对它们，焦虑自然会减轻。

一般而言，五级及以下的恐惧是可以忍受的，遇到这种程度的场景时，儿童如果能暗示自己没有焦虑的必要，那么焦虑水平就会下降。



心灵寄语

卓越的人一大优点是，在不利与艰难的遭遇里百折不挠。

——贝多芬

每一种挫折或不利的突变，都是带着同样或较大的有利的种子。

——爱默生

我们常常听人说，人们因工作过度而垮下来，但是实际上十有八九是因为饱受担忧或焦虑的折磨。

——卢伯克·J

如何帮孩子战胜特殊恐惧

特殊恐惧的形成或许只需要短短几秒钟的时间，可是要将其从儿童心中驱走，却是一个长期的过程。家长要坚定地与孩子站在一起，共同面对特殊恐惧，正视并最终战胜它。

特殊恐惧一旦形成，就会立刻变成一个威慑力十足的“现实存在”。即便有些特殊恐惧只是儿童想象的产物，现实中根本没有存在的可能，它们也仍然会在儿童的头脑中产生极大的威慑力。

实际上，让儿童饱受折磨的特殊恐惧并非那么顽固不化、难以克服。只要采取正确的方式和手段，循序渐进地让儿童正确认识恐惧、接受恐惧、直面恐惧，那么儿童就能在逐渐学习的过程中，慢慢摆脱恐惧的困扰。

马克对小丑有一种十分恐惧的感觉，这已经成了他和爸爸妈妈的一块心病。

小丑那滑稽的装束和扮相，以及引人发笑的动作，往往能够让人感受到轻松和惬意。可是对于马克而言，小丑脸上的油彩、奇怪的发型，总是给人一种十分恐怖的感觉。他不知道小丑装束的背后究竟是怎样一个人，也不知道接下来究竟会发生什么。这种猜疑和无助感让他感到深深的焦虑，看到小丑就会感觉万分痛苦。

发现马克的痛苦之后，妈妈开始采取措施，帮助马克接受恐惧，接受小丑。

妈妈带着马克到马戏团看表演，当小丑出场的时候，马克表现得十分恐惧，妈妈并没有因此而带着马克离开。她紧紧地抱着马克，用行动告诉马克自己会保护他。然后，妈妈指着小丑说：“他叫乔尼，

你看他的衣服多漂亮啊，像鲜花一样艳丽；他的眼睛那么大，像布娃娃一样；他脸上画的油彩是一种颜料，就像你画画用的颜料一样。”

这时，乔尼来到了马克面前，向马克招手致意。马克仍然感觉恐惧，情不自禁地往妈妈身上靠去。妈妈对乔尼说：“乔尼，我知道你很善良，可是你的身材太高大了，我有点害怕你。”妈妈对小丑的恐惧，让马克有了一些认同感，减轻了他的心理压力。

在这之后，妈妈会不时地带马克去看马戏表演，而且会在家中自己扮演小丑，让马克和自己进行一些互动。经过一段时间的练习之后，马克对小丑终于不再那么恐惧了，和妈妈去看马戏表演的时候常常会被小丑逗得哈哈大笑。

想要帮助孩子克服特殊恐惧，首先要将他们的恐惧激发出来，让孩子从正面接触恐惧，并认识恐惧。当然，这并不容易，因为对于很多孩子来说，他们在恐惧时总会不由自主地产生逃避的念头。虽然逃避无益于孩子永远摆脱恐惧的魔爪，可是与直接面对恐惧对象相比，这种短暂的解脱感显然更加具有吸引力。然而，很多人都不知道，孩子的这种习惯性的逃避，只会不断加剧他们的恐惧。

对于家长来说，陪伴孩子一起直面恐惧，是一门必修的课程，只有与孩子一起驱散心中的恐惧“恶魔”，才能让孩子过上正常的生活，重获健康的心理。



心灵寄语

耐心和恒心总会得到报酬的。

—爱因斯坦

应当细心地观察，为的是理解；应当努力地理解，为的是行动。

——罗曼·罗兰

愤怒将理智的灯吹熄，所以考虑解决一个重大问题时，你必须脉搏缓慢、心平气和、头脑冷静。

——英格索尔

改变之旅：怕狗的磊磊

磊磊对狗十分恐惧，见到狗就浑身发抖，连腿都迈不开。

据磊磊的妈妈说，在他四岁的时候，有一天，他正和几个小朋友玩游戏，突然有一条狗出现在几个人面前。磊磊下意识地往后跑，恰好跑到了一辆行驶中的汽车跟前。所幸汽车的速度不快，司机及时刹车，才避免了一场车祸。可是，磊磊被吓坏了，从此以后对狗产生了极大的恐惧感。

因为无法到养狗的朋友家里做客，磊磊不得已缺席了很多家庭活动；由于小区内的小狗很多，磊磊虽然很想下楼和朋友玩耍，却只能经常在家待着……

面对这种情况，爸爸妈妈建议家中养一条小狗，这样可以增加磊磊和小狗的亲密感，对消除恐惧也有帮助。尽管磊磊恐惧狗，但是为了能像别的小朋友一样在外面玩耍，他还是同意了。

可是，小狗的到来非但没有改善磊磊的状况，反而令他感觉更加糟糕了，因为他整天提心吊胆，心理负担变得更重了。

眼见没什么效果，爸爸妈妈转而向心理治疗师寻求帮助。按照心理治疗师的方案，磊磊开始了心理治疗。

刚开始的时候，只要磊磊远远地看着他的小狗，能够做到平静的呼吸，就算成功；之后逐渐拉近距离，达到能够隔着屏风和小狗相处的程度；接着是让他在小狗睡着的时候去看它，让他知道小狗其实不像他想象的那么可怕。能够平静地与小狗面对面接触之后，磊磊对小狗的恐惧已经减少了很多，他发现自己的小狗跳来跳去的其实很可爱，它并没有像自己担心的那样伤害自己。

随着时间的推移，磊磊慢慢和小狗成了好朋友，他开始学着训练小狗，跟小狗进行亲密互动。他还会每天写日记，记录每一天的感受及小狗和自己的关系变化。从字里行间都能看出，磊磊对小狗的恐惧越来越少，自信心则越来越强。

磊磊最终摆脱了特殊恐惧的困扰，他不仅能像以前一样下楼玩耍，还能和小区的小狗和谐相处。在改变的过程中，磊磊学到了很多，他觉得自己变得比以前更加坚强了："我现在和我的小狗成了好朋友，我们每天都在一起玩耍；我也能去朋友家玩了，有小狗我也不怕；我还能到宠物商店去买东西，那里的小狗都很招人喜欢。"

磊磊的言语充满了激动和自豪，他的改变不仅让他不再害怕小狗，而且也极大地提升了他的自信心。这种变化源自内心深处，是心理层面的改进和提升，对磊磊的生活产生了多方面的影响。在改变的过程中，家长的陪伴和帮助是十分重要的，专业的建议和合理的计划是改变之旅中十分重要的组成部分。



心灵寄语

人的内心有一种根深蒂固的需要——总想感到自己是发现者、研究者、探寻者。在儿童的精神世界中，这种需求特别强烈。但如果不向这种需求提供养料，即不积极接触事实和现象，缺乏认识的乐趣，这种需求就会逐渐消失，求知兴趣也会与之一道熄灭。

——苏霍姆林斯基

第四章　社交恐惧症：儿童对社交充满焦虑

在社交活动中，有些儿童总会表现得十分紧张、恐惧，他们无法正常地与人交流，有时宁可待在角落中，也不愿意参与集体活动。有些家长错误地认为这只是因为他们害羞，于是并没有加以重视。实际上，这是社交恐惧在作怪。这种症状不可小觑，它会对儿童的心理成长产生消极的影响。所以，我们应该对症下药，尽早帮助儿童摆脱困扰。

社交恐惧症是怎么回事？

儿童的社交恐惧症与害羞有相似之处，但是二者之间并不能画上等号。在实践中，只有辨别出它们的差别，才能更好地帮助儿童保持良好的心理状态。

社交恐惧症是一种十分常见的焦虑症，而且对儿童的心理成长影响十分巨大。无论是在自己想象的空间中，还是在现实的社交场合中，患有社交恐惧症的儿童都会觉得浑身无力、精神紧张，这并非因为害羞，而是因为他们觉得在社交场合中自己会被人嘲笑，会招来别人的羞辱，担心被别人当作傻瓜，所以会尽量避开受人审视的社交场合。

然而，在实践中，社交恐惧症并未引起家长足够的重视，他们只是简单地将它看作害羞而已，忽视了这种症状可能给儿童的成长带来严重的后果。研究发现，患有社交恐惧症的儿童比普通儿童更容易罹患其他类型的焦虑症，而且似乎女孩罹患社交恐惧症的概率比男孩更高一些。一般而言，社交恐惧症的发病时间在童年至青少年晚期之间，可是患者在30岁之前通常不会寻求帮助。出现这种情况的部分原因应该是患者感到惭愧和尴尬。而且，即便一个人患有社交恐惧症，也不会对其他人产生重大的影响，这就使得这种症状更加不被人重视。

尼克一直很害怕与人交流，甚至身边的人稍微多一些他就会感觉焦虑。他在学校里有几个同性朋友，可是总体而言，他心中仍然十分孤独。

很多时候，他宁愿待在家里，也不愿意参加聚会或是参加团体活动；他在课堂上很少发言，即便他的成绩不错，并且知道问题的答

案；被迫参加活动时，他会选择坐在最后一排，尽量不引起别人的注意。

在学校的时候，他还能与几个朋友说几句话，可是只要出了学校的大门，他就变得沉默寡言，跟陌生人更是一句话都不敢说。对尼克而言，他的世界就是一个封闭的小罐子，他总是将自己关在里面，减少和外界接触的机会。因为一旦交往增多，他就会变得焦躁不安。

对于尼克的情况，家里人都很担心，他们无法想象尼克一个人生活的样子，也不知道他以后的路应该怎么走下去。

对于尼克而言，与人交流是一件恐怖而痛苦的事情，他的这种焦虑源自内心深处，如果不尽早消除，对他今后的生活会产生极大的影响。在一般人看来，尼克的表现可能只是害羞而已，等他长大一些就会有所好转，可是如果真的是焦虑作怪，那么等他长大就已经错过了治疗时机，这对尼克是一种巨大的伤害。

在大多数人的观念中，害羞是一种正常的心理反应，并不是什么严重的心理问题。正是这种错误认知的存在，使得很多人即便患有社交恐惧症，也不会过于在意，更不会主动寻求帮助。对于儿童来说，想要辨别害羞和社交恐惧症更是十分困难，所以很多时候，他们的社交恐惧症需要身边的人帮助消除。作为家长，应该在这个过程中发挥重要而必须的作用。



心灵寄语

谁经历的苦难多，谁懂得的东西也就多。

——荷马

用温柔去对待倔强的人，用宽容去冰冻刻薄的人，用热情去融化冷酷的人。

——赫塞

尊重生命，尊重他人，也尊重自己的生命，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。

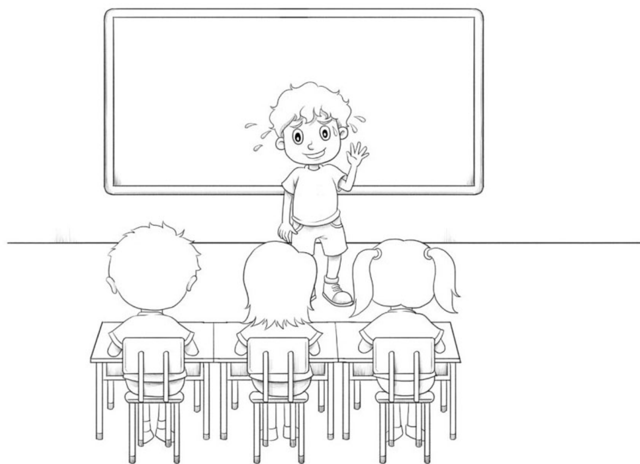
——弗洛姆

什么是社交恐惧思维？

患有社交恐惧症的儿童，总是担心别人对自己做出负面评价，这些负面的评价让他们坐卧不安、万般恐惧，一旦产生恐惧心理，便会对社交活动充满排斥感。

社交恐惧症的核心内容之一，就是患者担心别人对自己做出负面评价。恐惧的存在，使得每一种社会交往都被焦虑充斥。儿童会不断想象自己在不同场合中可能出现的问题，如忘词、结巴、被拒等。一旦出现问题，难免会被人嘲笑和批评，这会让儿童失去信心，所以他们选择逃避，远离一些可能给他们带来难堪的场合。

王栋是一个品学兼优的学生，考试成绩总是名列前茅。每到期末考试结束，班主任总会在总结会上让王栋发言，传授一下学习经验。这让王栋十分为难，每当站到讲台上，他就浑身发抖，大脑一片空白，紧张得说不出话来。看着同学们期待的神情，王栋心中越发着急、焦虑，结果越想说越说不出来。每到这时，同学们总会窃窃私语，这让王栋觉得很难堪，恨不得找个地缝钻进去。就这样，王栋的经验介绍会总是草草收场。班主任以为王栋只是害羞而已，只要多锻炼几次就会好了，所以他不顾王栋的请求，依然坚持让王栋总结学习经验。这让王栋对这件事越来越反感，对上台发言充满了恐惧。为了避免上台发言，王栋想出了一个办法，那就是在期末考试的时候故意答错一些题，让自己的分数低一些。所以班主任想不明白：王栋的成绩平时都很好，为什么一到期末考试就掉链子？



不难发现，王栋并不是掉链子，他只是用自己的方式躲避社交恐惧，让自己不那么难堪而已。这种类型的儿童，从内心深处接受不了别人的负面评价。当他们出现在社交场合时，真正关心的并不是身边的人都是什么样子，而是那些人对自己会有怎样的评价。

患有社交恐惧症的儿童注意力大多放在自己身上，这让交往对象觉得被忽视，交流效果自然不好。这类儿童由此对自己产生更加负面的认识，更加不愿参与社交活动。

社交恐惧的出现，并非因为社交场合中存在令人恐惧的人或事，而是因为患者对自己的关注度过高。他们以自己的眼光去看待别人，去想象别人对待自己的方式，最终却将自己扔进了恐惧的深渊之中。



心灵寄语

没有希望就没有恐惧，反之亦然。

——斯宾诺莎

一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。

——约翰·弥尔顿

生活中，谅解可以产生奇迹，谅解可以挽回感情上的损失，谅解犹如一个火把，能照亮由焦躁怨恨和复仇心理铺就的道路。

——穆尼尔·纳素夫

迈出社交的第一步

很多儿童对社交活动的恐惧，都只是源于自己头脑中的想法而已，只有帮他们找到恐惧的原因，并以平和的心态应对，他们才能尝试着迈出社交的第一步。

很多儿童都曾感受过社交恐惧症的威力，当他们待在别人身边或是与其他人进行交流时，恐惧感往往让他们无所适从。在他们的头脑中，除了恐惧、焦虑、批评、嘲笑之类的灾难之外，几乎容不下任何东西，这就使得他们根本无法正常地与人进行交流。如果任由这种恐惧发展下去，不仅他们的学习成绩会受影响，而且他们以后的人生也会饱受其害。

患有社交恐惧症的儿童，通常都很想掩饰自己真实的想法和状态，但是很多时候往往事与愿违，他们越想掩饰，越会使自己暴露在众目睽睽之下。当他们成为众人的焦点时，他们总觉得自己会出现差错，成为众人嘲笑的对象。这种被审视的感觉如芒在背，于是他们总是表现得小心翼翼，然而，越是谨小慎微，越是容易出现“预料”中的错误。如果他们可以改变自己关注的焦点，从关注自己转为关注社交活动本身，并且努力学习一些社交技巧，相信他们就能真切感受到社交的美好。

皮皮的家乡是一个小山村，在他四岁的时候，他就跟着打工的父母一起来到了北京。

刚到北京的时候，皮皮开朗活泼，很快就和附近的小朋友打成了一片。可是由于皮皮只会说家乡话，所以小伙伴通常听不懂他在说什么。每当皮皮说话的时候，小伙伴们便会跟着模仿他，然后一群人一起哈哈大笑。刚开始的时候，皮皮只是尴尬地笑笑，然后继续和小伙

伴们玩耍。可是一段时间之后，皮皮忽然不再加入小伙伴们的游戏，而是一个人独自玩耍，即便小伙伴们叫他一起玩，他也不予理会。

这种情况持续了一段时间，即便在皮皮学会说普通话之后，他依然不愿加入小伙伴们的队伍。在他上小学之后，这种状况不仅没有好转，反而更加严重了。他在课堂上不发言，课外活动也不积极参加，所有的团体活动，能不参加就不参加，宁可一个人独自枯坐在教室里。班主任发现这种情况之后，与皮皮进行了一次深入的沟通。从这次谈话中，班主任了解到皮皮不愿与人交流的原因。

一天，班主任带着皮皮到公园玩，并鼓励他与身边的人说话，哪怕是“你好”这样简单的词语也行。经过几次尝试之后，皮皮终于说出了“你好”这两个字。慢慢地，皮皮跟身边的人交流得越来越多，也越来越顺利。班主任发现皮皮脸上闪烁着自信的光芒，便对他说：“现在是不是很开心？你看，跟人说话没有那么难。连陌生人你都不怕，还怕身边的同学和朋友吗？”

皮皮眨着眼睛，高兴地说：“我再也不怕跟他们说话了！”

班主任让皮皮从简单的接触开始，逐渐对身边的人产生信任感，这从源头上斩断了负面评价的影响。当皮皮能够以积极的心态面对社交时，他的恐惧也就消失殆尽了。

患有社交恐惧症的儿童，因为担心别人给他们负面评价，所以不愿参与社交；在社交活动中遭受负面评价之后，他们内心的恐惧又会成倍增加；如此循环往复，使得他们的内心更加焦虑。

想要消除儿童的社交恐惧，通常要经过以下四个步骤：

1．寻找心魔

这个过程是要儿童寻找恐惧的原因，探寻头脑中究竟发生了什么事情。只有找到根源，才能做到有的放矢，提高成功率。

2．挑战心魔

这个过程是要儿童勇敢地面对恐惧的来源，对其发出挑战，用更加积极的情绪和姿态来代替头脑中的负面情绪。

3．放松心态

在这个过程中，儿童要尽量放松心态，缓和之前紧张和焦虑的状态，使身体表现出正常的姿态。

4．互动扮演

在儿童调整完心态之后，家长可以与他们进行一些角色扮演或是模拟场景的游戏，让儿童在实践中获得更多的锻炼，进一步巩固之前的效果。



心灵寄语

客观的重音落在说什么，主观的重音落在如何说。

——克尔恺郭尔

并不是每一个灾难都是祸，早临的逆境往往是福。

——波普

人的内心，既求生，也求死。我们既追逐光明，也追逐黑暗。我们既渴望爱，有时却又近乎自毁地浪掷手中的爱。人的心中好像一直有一片荒芜的夜地，留给那个幽暗又寂寞的自我。

——弗洛伊德

改变之旅：不喜欢说话的琳琳

琳琳是一个14岁的女孩，她不喜欢讲话，性格十分腼腆。上小学的时候，她有很多好朋友，并且一直和他们保持着良好的关系。可是自从升入初中之后，她就迷失了自己。

琳琳所在的学校很大，有很多学生。来到新的环境，琳琳想要尽快融入，和同学们多多交流，可是每当准备开口讲话的时候，她就非常紧张。随着时间的流逝，她终究没能融入集体，更不要说成为众人关注的焦点了。她逐渐变得沉默寡言，越发不知道如何与人交流。她时常自责，责怪自己缺乏自信，把大量的时间都浪费在尝试开口说话上，结果不但没能与他人交流，反而影响了自己的学习。她想有所改变，但是不知如何改变。她想不明白为什么跟人说句话变得如此困难，这本来是一件轻而易举的事情，在别人天南海北地聊天时，说上一句话并不会有什么妨害，可是自己怎么就说不出来呢？

琳琳陷入了深深的恐惧中，她甚至从尝试说话，变成了逃避说话。只要一看到同学，尤其是男生，她就变得十分窘迫，唯一的念头就是赶紧离开那“是非之地”。在她的头脑中，独处变成了一个更好的选择，她觉得这样能让自己更平静一些。

无聊的时候，琳琳竟然偷喝父亲的酒，酒后微醺的感觉让她觉得更加放松，因为那样她就不会被头脑中的那些恐惧、焦虑的念头纠缠。可是从另一方面来说，琳琳又有些害怕，她担心自己会被酒精麻醉，最终变成一个酗酒的人。经过激烈的思想斗争之后，琳琳将偷喝酒的事情告诉了妈妈，妈妈虽然惊讶且愤怒，但她愿意静下心来听琳琳讲述这么做的原因。

琳琳将自己在学校的情况和感受告诉了妈妈，希望得到妈妈的帮

助。妈妈听完之后，非但没有责怪琳琳喝酒，还帮助琳琳一起分析问题，希望她能够尽早摆脱眼前的窘境。

妈妈带着琳琳一起去咨询专业的心理医生，医生告诉琳琳，她的这种情况是社交恐惧症。之所以出现这种情况，是因为琳琳的大脑对于她说话时将要遭遇的风险评估过高，这使得她做出了一些预防性的保护准备，恐惧和焦虑只是保护自己的手段而已。只不过，这种保护有些过度，反而阻碍了她的表现，才让她的行为看起来有些不正常。医生帮琳琳分析了原因，并告诉了她改变思维方式的办法，让她回去多加练习。

了解到焦虑的真实原因之后，琳琳对自己有了全新的认识，她决心战胜恐惧，重新做回自己。于是，她按照医生的建议，在说话之前尽量深呼吸，以保持平和的心态；她努力保持语速平稳，争取让同学们听清楚自己所说的每一个字；她试着和同学们打招呼，主动找机会和别人交谈；她对着镜子练习微笑，让自己的肌肉松弛下来……慢慢地，琳琳不再像之前那样焦虑，她终于可以正常地与同学们进行交流，笑容又重新绽放在她的脸上。

跟别人说话的时候，琳琳当然还会感觉紧张，但是她已经能够正确地认识和对待自己的情绪，这让她能够更从容地应对交流，给对方更多的反馈，从而使交流更好地进行下去。

现在的琳琳，比以前更加阳光和自信了。她知道社交是生活中不可或缺的一部分，也知道自己可以成为一个更受欢迎的人，所以，即便站在众人中间去接受审视，她依然可以面带微笑。



心灵寄语

泰然自若是应付逆境的最好办法。

—普劳图斯

为了使儿童具有自信，获得一点点与人相处的技能，就去牺牲他的天真，让他和那些没有教养的孩子交往，这是很不对的；刚毅自主的品性的主要用途是为保持他的德行。男孩子有了与人交际的机会，没有不能学得镇定的，只要时间够。

——洛克

第五章　强迫症：完美主义孩子的焦虑之旅

在实际生活中，有些儿童会对某些事情表现出一种近乎偏执的态度，希望能够达到最完美的效果。对于他们来说，所有的事情都应该存在一定的程序，而且要按照程序一丝不苟地执行，否则就会引发他们的焦虑情绪。出现类似情况的儿童，很有可能正被强迫症困扰，家长应当予以重视，帮助孩子尽早摆脱这种境况。

强迫观念和强迫行为

在心理学中，强迫症只是一种观念而已。强迫症患者为了避免遭受强迫观念的侵扰，便需要某种强迫行为来驱散强迫观念。从某种意义上说，这二者之间存在着矛盾的关系。

在一般人的观念里，所谓的强迫症就是极端过分地担心或是关注某个事物。可是在心理学的相关内容中，强迫症被定义为“强迫观念”，指的是某个人遇到不想见到、让人感觉不开心的事物时，反复出现并希望尽力摆脱的干扰性想法或画面。而患者尝试摆脱这种观念时所做出的行为就被称作“强迫行为”。

强迫症给人带来的影响，主要表现在以下几个方面：

（1）产生一些看起来毫无理由的想法。

（2）认为这些看起来毫无理由的想法十分讨厌。

（3）产生了抑制或是将这些看起来毫无理由的想法从大脑中清除的冲动。

（4）同时产生两种互相矛盾的冲动：一种是希望通过某种强迫行为去满足这些看起来毫无理由的想法；另一种则是希望通过某种强迫行为去抑制这些看起来毫无理由的想法。

强迫症会对儿童的思维方式和行为习惯产生巨大的影响。

典型的强迫想法有：

（1）总担心遗漏了什么。

（2）总感觉自己有被外界污染的危险。

（3）安排事情的时候需要按照某种特定的程序。

（4）唯恐忘记做某件事情。

（5）准备去说或是去做某些不合时宜的事情。

强迫症患者往往会产生上述这些无法自控的令人不快的想法，而实际上他们也并不喜欢受到这些想法的困扰。强迫症患者有时可以意识到自己的想法并不合常理，可是他们依然会被这些想法驱使。

一般情况下，强迫症患者会有强烈的冲动去做某件事情或是实施某些行为，因为这可以让他们获得满足或是压抑强迫观念。这些强迫行为有：反复检查门窗是否关好，重复洗手，做事情要求尽善尽美，购买大量并不急需的物品，自言自语，静静地重复某个念头，等等。

在强迫症患者的潜意识里，强迫行为可以将强迫观念从头脑中赶走。可惜的是，他们的这种愿望很少能够实现，即便真的实现了，其持续的时间也是非常短暂的。

对于强迫症患者来说，强迫观念是十分具有侵略性的，让他们觉得大脑像是经历了一场轰炸一般。他们试图摆脱这些观念，逃避那些会引发强迫观念的场合，这样，他们就不用求助于强迫行为。可是，结果跟想象的截然相反，他们越是想要摆脱这些观念，能够感受到的强迫观念就越强。正确的做法应该是，坦然接受强迫观念及其引起的焦虑情绪，并以积极的姿态去应对，这才是获得思想自由的关键所在。



心灵寄语

短时期的挫折比短时间的成功好。

——毕达哥拉斯

对勇气的最大考验，就是看一个人能否做到败而不馁。

——英格索尔

人生就像弈棋，一步失误，全盘皆输，这是令人悲哀的事；而且人生还不如弈棋，不可能再来一局，也不能悔棋。

——弗洛伊德

仪式感的强大吸引力

患有强迫症的儿童往往显得偏执，他们的行为方式就像在进行某种仪式，如果不能按照预定程序完成，他们的情绪就会出现极大波动，这种状况需要家长认真对待并尽早解决。

在生活中，经常能够看到这样一些儿童：读书的时候一定要按照顺序一页一页地读，摆放东西的时候一定要井井有条，考试的时候一定要考第一名，吃饭的时候一定要用餐巾纸，等等。一旦预先设定的程序被打乱，他们就会大发雷霆、焦躁不安。

很多家长不理解孩子的这种行为，甚至有些家长觉得这是孩子在胡搅蛮缠，故意没事找事。其实，孩子做出这种举动有可能是因为他们患有强迫症。要知道，许多因素都可能是构成强迫症的一部分，任何与强迫症有关的迹象都应该引起家长的注意。

特里是一名六年级的学生，他对起床有一种特殊的偏执。如果不按照固有的模式起床穿衣，他一整天都会变得焦虑不安。特里的妈妈为了安抚他的情绪，总会尽量满足他的要求，让他按照自己的方式起床。可是，事情总会发生一些偏差，或是时间早了，或是有突发事件，总能引起特里的焦虑。这让特里和他的妈妈都感到十分痛苦，他们都希望特里能够摆脱强迫症的困扰。

特里尝试去改变，可是这对他来说很难。特里说："为了改善情绪，我要做很多事情，不然我的强迫症就会发作，那样接下来一整天的时间我的状态就会变得很糟糕。可是，即便我做了这么多事情，心情依然难以平静，我想不明白，为什么起床对我来说如此重要。从某种角度来说，我并不喜欢自己目前在做的这些事情，尽管这样做是为了保护我，让我远离焦虑。但是，从另一方面来说，数数之类的做法

也毁掉了我一部分的生活，因为我无法按照自己的想法去做一些事情。虽然与一整天相比，花费这些时间是值得的，可是别的孩子并不需要像我这样就能得到快乐，这让我觉得自己始终与别的孩子有所不同。”

对于特里这类患有强迫症的儿童来说，按照一定的程序去做事情，仿佛一种仪式一般，必须按部就班地完成，这是他们追求完美的一种表现。意识到这种表现需要改变的时候，他们就会觉得十分煎熬。改变一种习惯尚需一段时间，更何况比习惯更加根深蒂固的强迫症呢。

那些患有强迫症的儿童，总会通过某种固定的动作来减轻自己的焦虑，如深呼吸、走来走去、说话等。对于他们来说，这些举动就像身体的一部分，总会在不知不觉间出现。他们眼中的世界，始终充满规律性，他们所做的一切，都是为了保持事物的秩序，让自己生活得更加舒心一些。

家长需要注意到的是，孩子的强迫症并不一定是完全型的，他们可能十分关注某些细节或模式，并乐此不疲，比如，保持桌面整洁、作业本要毫无瑕疵等。对于家长来说，无论孩子的强迫症是何种程度，都应该及时进行纠正和治疗，同时，为了让孩子摆脱强迫症的困扰，暂时让他们遭受一些煎熬是十分必要且值得的，这可以让他们免受之后多年的痛苦。家长需要让孩子明白，克服强迫症虽然有些困难，但是经过长期的练习和纠正之后，完全可以摆脱这种困扰。



心灵寄语

由于痛苦而将自己看得太低就是自卑。

——斯宾诺莎

经验证明，能使大多数人得到幸福的人，他本身也是最幸福的。

——马克思

快乐是一种奢侈。若要品尝它，绝不可缺的条件是心无不安。心若不安，那稍受威胁，快乐就会立刻烟消云散。

——司汤达

强迫症有多可怕

强迫症的威力超乎很多人的想象，它并非患病儿童自己的事情，而是家长、老师以及儿童身边的人需要共同关注的问题。

通常而言，患有强迫症的儿童不仅会让自己陷入困境，也会给身边的人带来很多困扰。尤其是对于患病儿童的父母而言，孩子的很多行为都让他们难以理解和接受。

很多家长想不明白，为什么自己的孩子会对某件事情或某套程序如此执着，想让他们改变自己的想法简直难于登天。强迫症就是如此让人抓狂，它非但不易受到外界影响，还会随着时间的推移不断发展变化，变得更加复杂和多样化。对于被强迫症困扰的儿童来说，强迫思想让他们的思维发生了紊乱，并因这种混乱而感觉焦虑不堪。

有些儿童对清洁的要求近乎疯狂，只要发现一点脏东西，马上就会大呼小叫。如果是在自己家里，发生这种状况还不算太糟；倘若是到别人家做客或是到外面就餐，那就会给众人带来极大的难堪了。尽管这种情况只是少数，但其产生的影响是实实在在的，对此家长要加以重视。

珍妮非常害怕细菌，她总觉得每个角落都被细菌充斥，让她无法呼吸和行动。

对于珍妮来说，随时随地都存在着被细菌污染的可能。她不愿跟任何人接触，即便是自己的父母也不例外，因为她担心自己会被别人传染疾病。

在学校的时候，她对每个同学的咳嗽、喷嚏都十分在意，只要发现同学有疑似生病的症状，她便会远离那些同学；她对医院充满了排

斥感，即便生病也不愿去看医生，因为她觉得医院里到处都是细菌，到那里去只会令她的病情加重。

总之，只要是她认为有可能带来细菌的人或场所，她都会感觉十分焦虑。而且，珍妮只要碰到了什么让她觉得不干净的东西，就会马上冲进洗手间，按程序完成一整套的清洗动作。

她会仔细清洗自己的指甲、手指，至少清洗三遍以上。有时候，她会清洗几分钟；有时候，她甚至会清洗一个小时。如果是在家里，她便会直接洗澡，从头到脚洗个干净。然而，在清洗完毕之后，她又会担忧水龙头不干净，让她染上细菌。

尽管珍妮生活在一个近乎封闭的状态中，但是这种“保护”并没有让她觉得安全，她始终想着细菌会在什么时候侵袭自己，这让她总是充满焦虑，承受着巨大的心理压力。



珍妮对细菌的担忧明显已经超出了正常的范围，她的心理状态令人担忧。她的种种表现不仅孤立了自己，也让身边的人饱受折磨。试想一下，她的父母都不能和她接触，这对她父母的心理会造成多大的伤害！

对于那些患有轻度强迫症的人来说，强迫的念头只是有些让人烦躁而已。比如，走路的时候一定要数自己走了多少步等，这类情况并没有对生活造成多大的影响，或许会偶尔打扰别人，但并不会让人那么厌恶。可是对于重度强迫症患者来说，与人相处和交往都是很困难的事情。比如上述案例中的珍妮，她对细菌的恐惧使得她无法与人握手、拥抱，无法乘坐公交车去学校，很多日常的事情她都没法去做，如果不改变这种状况，她甚至无法继续生存下去。

可见，强迫症对儿童的影响是难以估量的。它的存在不仅对儿童是一种巨大的威胁，对于周边的人来说，也是一个难以解开却又不得不解开的难题。



心灵寄语

被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具却是一种胜利。

——雨果

假如自负、虚荣心或愤怒使儿童失去了恐怖，或者使他不听恐怖心的劝告，那就应当采取适当的方法将这种心理消除掉，应该使他稍稍考虑一下，降低火气，三思而后行，看看眼前的事值不值得冒险。

——洛克

战胜强迫症，帮孩子找回真实的自己

强迫症虽然可怕，但并非不可战胜。只要家长和孩子保持一致，并为孩子做好应对强迫症的榜样，孩子就能逐步摆脱强迫症的困扰，并找回真实的自己。

由于对强迫症的认知有限，或是没有及时关注孩子的变化，很多家长对孩子的强迫症关注得并不是太多。等注意到孩子的变化时，强迫症已经在孩子的头脑中深深扎下了根。虽然强迫症已经根深蒂固，并且对儿童的生活和行为产生了显著的影响，但是它依然可以得到缓解直至彻底痊愈。

在孩子的强迫症发作时，家长往往无处下手，不知所措。想要帮助孩子平复情绪，却又感到害怕，唯恐自己的做法非但起不到正面作用，反而会使孩子的状况变得更差。从这个角度上说，孩子的强迫症让孩子和家长同时感受到了焦虑。想让孩子镇定下来，家长首先应该保持镇定，即便内心十分煎熬和痛苦，也要向孩子展现坚强的一面，用行动告诉孩子强迫症并不可怕。要做到这一点，并不是一件容易的事情，家长必须做好充分的心理准备，以坚韧不拔的精神和强迫症做长期的斗争。

强迫症会让孩子的头脑中出现很多不可理喻甚至荒谬至极的念头，它们的出现会加剧孩子的焦虑。如果家长能在此时保持理智，用平静的语气开导孩子，那对孩子就是一种极大的帮助。

切尼是一个深受强迫症折磨的男孩，每次出门之前，他总要仔细检查房间的每一扇窗户、每一扇门，以确保它们都被关好了。可是，

即便如此，他出门之后也需要回家数次检查门窗，因为他总担心门窗没有关好。这让切尼深感痛苦。

切尼的妈妈只好向专业人士求助，并带着切尼去进行治疗。医生告诉切尼的妈妈，强迫症的治疗是一个长期的过程，要循序渐进，切忌急功近利，否则会令孩子产生更大的压力。

按照医生的嘱托，切尼的妈妈带着他进行了将近一年时间的治疗。从最初的了解强迫症，到直面强迫症，再到症状有所减轻，切尼逐步好转，心态也比以前稳定了很多。在整个过程中，切尼的妈妈时刻关注着切尼的状态，每当她感觉切尼有进步，能够进入到下一阶段时，她便会和医生商量出一个方案，帮助切尼更进一步。

有一天，妈妈对切尼说："切尼，我觉得你已经可以控制自己，不需要数次回家检查门窗了。"

切尼有些惊恐："怎么可能？你不让我回家检查窗户，那还不如让我从楼上跳下去呢。"

妈妈笑着说："你自己看看，现在的你比以前有多大的进步啊！我相信你可以，你也应该相信你自己啊！你头脑中的那些想法，不过是强迫症在作怪而已，你不会真的去跳楼的。"



听了妈妈的话，切尼依然有些无法接受。

妈妈接着说："那这样吧，如果今天出门之后你可以不返回家检查门窗，周末我就带你去游乐场玩。如果你能坚持一个星期，我就带你出去旅游。你好好想一想，妈妈怎么会害你，让你从楼上跳下去呢！"

切尼依然感到担忧，但是妈妈的话确实很有道理，他平静地想了一下，最后接受了妈妈的建议。

切尼所产生的"跳楼"想法，是十分荒谬的，即便他不回家检查门窗，相信他也不会真的那样去做。他的妈妈知道这种恐惧只不过是虚假警报而已，这种逃避式的反应，恰恰说明切尼需要帮助，只有战胜强迫症，切尼才能看到真实的自己，才能正常生活下去。

在治疗儿童强迫症的过程中，循序渐进是非常重要的一点。要有计划、有步骤地辅导、帮助儿童，尽量在他们可接受的范围内采取一些措施。否则，一旦超过儿童的承受能力，就会增加他们的心理压力，使得焦虑增多，起到相反的作用。



心灵寄语

每一个决心献身教育的人，都应当容忍儿童的弱点。

——苏霍姆林斯基

我们都更尽力地去避免痛苦，却不去努力地获得快乐。

——弗洛伊德

如果人是野兽或者天使，那么他就不能感受到焦虑；正因为他是两者的结合体，所以他才能够焦虑。

——克尔恺郭尔

改变之旅：容不得一丝凌乱的乐乐

乐乐对自己的东西十分在意，每一样物品都有其固定的位置。没有他的允许，连他的父母都不能进他的房间，即便经过他的同意进入了房间，也不能随意翻动房间内的物品。假如父母擅自动了乐乐的东西，他就会大喊大叫、躁动不安。

一天，乐乐的妈妈在电视上看到一则有关少儿书法大赛的告示，乐乐平时练习书法，水平还算不错，因此妈妈想找一幅作品帮他报名。可是乐乐正在夏令营进行体验活动，一时半会儿回不来，妈妈便自作主张去他的房间翻出了一幅作品，给承办单位寄了过去。

半个月之后，乐乐结束夏令营活动，返回家中。妈妈看着乐乐黑瘦的样子，十分心疼，眼泪扑簌簌地落了下来。看到妈妈的样子，乐乐很难受，他也很想妈妈，于是紧紧地抱着妈妈不放。两个人抱在一起哭了一阵，才将思念的情绪释放了出来。

擦干眼泪之后，乐乐回到了自己的房间，当他发现有人随意翻动他的东西之后，立刻大发雷霆，冲出房间对眼圈通红的妈妈嚷道："是谁进了我的房间，随便乱动我的东西？"乐乐的反差让妈妈十分诧异，她想不明白，之前还跟自己抱头痛哭的乐乐，为什么突然变得这么暴躁？虽然感到有些莫名其妙，但妈妈还是很耐心地向乐乐解释进入他房间的原因。可是无论她怎么解释和道歉，乐乐都不愿接受，而且很长时间都不愿意和妈妈说话。

对于乐乐的这种情况，妈妈有些摸不着头脑，她很想改变乐乐的思维和处事方式，但是不知道从哪里入手。一个偶然的机会，妈妈从同事那里听说乐乐的这种情况和心理因素有关，于是带着他去心理医生那里进行咨询。

经过一系列的测试之后，心理医生告诉乐乐的妈妈，乐乐之所以对凌乱表现得异常敏感，是因为他患有强迫症。要改变他焦虑的状况，需要进行心理疏导和矫正。

以前，只要看到家里有凌乱的地方，乐乐总是让爸爸妈妈立刻收拾整齐，之后他才肯走进家门。为了让他高兴，爸爸妈妈总是以最快的速度将东西收拾好，什么时候达到他的要求，什么时候再停下来。这让乐乐的爸爸妈妈身心俱疲，但是又不得不做。咨询心理医生之后，爸爸妈妈不再这样了，他们让乐乐努力尝试走进家里，从一点点的凌乱开始，渐渐让乐乐适应凌乱的状态。因为心理医生告诉乐乐的妈妈，要想让乐乐摆脱强迫症，必须让他直面凌乱，接受凌乱。要让他知道凌乱是一种十分常见的状态；让他知道，凌乱是可以改变的，而且改变之后就会变得整洁，凌乱和整洁是互相转化的关系，而非互相对立。

在心理医生的指导和帮助下，乐乐的强迫症有了很大的改善。当他看到凌乱的东西时，不再像以前那样焦躁不安了，这让他的爸爸妈妈都感到十分欣慰和开心。



心灵寄语

经验本身并不比留于记忆的生活意义来得重要。

——阿德勒

真正的快乐是对生活的乐观，对工作的愉快，对事业的兴奋。

——爱因斯坦

任何问题都有解决的办法，无法可想的事是没有的，要是你果真弄到了无法可想的地步，那也只能怨自己是笨蛋，是懒汉。

——爱迪生

第六章　分离性焦虑症：儿童黏着家长的根源所在

患有分离性焦虑症的儿童，往往对分离十分敏感，尤其是在跟自己的父母分离时，焦虑的症状表现得尤其明显。十分普遍的上学分离、工作分离、睡觉分离等，均会让儿童产生焦虑。其原因在于，儿童一旦离开父母，总会产生不安全的感觉，如果与父母在一起，即便真有不好的事情发生，他们也会在第一时间得到保护。

走近分离性焦虑症

分离性焦虑会让儿童担心失去父母的庇护，这是他们自我保护的一种手段。尽管它的存在可能会影响儿童的成长，但比儿童缺乏分离性焦虑要更好一些。

在生命的最初阶段，孩子似乎对世界一无所知，然而在某一天，细心的家长会发现，自己的孩子突然懂得“害怕”了，想要寻找自己的父母。这种对分离的焦虑是一种孩子的自我保护措施，对于孩子的生存具有十分重要的意义。一旦孩子脱离父母太久或是距离父母太远，这种焦虑便会让孩子选择寻找父母，渴望投入父母那安全的怀抱。

通常而言，分离性焦虑会在几个月之后逐步消失。因为在这个过程中，孩子已经逐渐成长，对分离有了更进一步的认识。他们知道，父母总会在身后紧跟自己，无论他们钻进花园还是追逐蝴蝶。在接下来的几年中，孩子会逐渐变得独立，分离焦虑对于他们来说已经不再那么可怕。他们知道父母需要工作，自己也需要上幼儿园，所以能够接受分离带来的痛楚。从某种程度上说，只有摆脱了分离性焦虑，儿童才能更有自信，才能更加独立。

对于大多数儿童来说，接受分离的现实是十分容易的事情，但是对于那些患有分离性焦虑症的儿童来说，这个过程却是一座难以跨越的高山。

米妮已经九岁了，依然和她的父母睡在一起。父母都知道这是一个问题，但是并不知道应该如何处理和解决。因为只要让米妮一个人睡在小房间，她就会说房间里有魔鬼，要把她吃掉，她会害怕得睡不着。或者是即便睡着了，也会不断做噩梦，根本睡不踏实。

米妮的父母做过很多努力，希望米妮可以独自睡觉。可是只要让她单独睡觉，无论是给她讲故事还是放音乐，米妮的眼睛总是睁得大大的。一旦和父母睡到一起，米妮很快就能进入梦乡。

对于米妮的这种情况，父母感到深深的担忧：如果米妮一直无法从分离性焦虑症中走出来，那她今后如何一个人生活呢？

米妮无法独自入睡，是儿童分离性焦虑的表现，这是一种十分典型的儿童焦虑情绪，是儿童自我保护的一种手段。这种情绪反应并非米妮刻意而为之，而是一种本能，会在不知不觉间表现出来。

分离性焦虑是人类在儿童时期十分常见的一种情绪，只要儿童和他的监护人分离开来，焦虑的情绪就会出现。它的主要表现是：儿童在学校、幼儿园或是其他场所与监护人分开之后，往往会哭闹不止，表现出烦躁不安、无精打采等现象。分离性焦虑对儿童的学习和成长会产生一定的负面作用，但是对孩子也有保护作用。

部分儿童心理学研究者认为，儿童的分离性焦虑是一种正常的表现，它的存在并非坏事，与之相比，没有表现出分离性焦虑则是一件更加糟糕的事情，那样说明他们生活在一个缺乏关爱的环境中，所以才对自己的父母没有什么依恋。在这种环境中长大的孩子往往会表现得冷漠、孤僻。如果家长发现孩子对自己的依恋性不强，就需要对孩子的心理状况多加关注。



心灵寄语

快乐不在于事情，而在于我们自己。

——威廉·理查德·瓦格纳

如果人是乐观的，一切都有抵抗，一切都能抵抗，一切都会增强抵抗力。

——瞿秋白

人总是喜欢在别人面前表现自己，自己原来是一无所有，反而要处处装出有的样子。

——巴尔扎克

建立自信，就能摆脱焦虑的困扰

对于患有分离性焦虑症的儿童来说，分离是痛苦的，只有让他们认识到分离的必然性并建立起足够的自信，他们才能摆脱焦虑的困扰。

很多情况下，即便刚刚和父母分开，或父母只是离开了自己的视线，患有分离性焦虑症的儿童也会变得十分紧张。因此，常常会出现这样的情况：家长要去厕所，儿童就会跟到厕所门口，隔着门和家长对话，以便确认家长没有离开自己；儿童睡觉醒来，发现家长没在身边，马上就会放声大哭……之所以出现这些情况，是因为儿童对分离充满了恐惧，他们需要时刻确保身边有人保护，这样才能得到他们想要的安全感。

遥遥是一个患有分离性焦虑症的孩子，他无法跟随同学们一起去参加露营，也无法接受父母到外地出差。只要父母在家，他就希望父母始终处于自己的视线范围之内。如果父母有事需要出门，在和保姆相处的那段时间里，遥遥能够感受到的只有痛苦和焦虑。

遥遥的父母带着他去治疗，在充分了解了自己的状况之后，遥遥决定通过自己的努力去战胜心中的焦虑。他尝试着一个人去学校；在父母出去散步的时候，一个人待在家里；等等。在做这一切的时候，他虽然感觉痛苦，可是看到自己的进步，心中更多的是欣喜和兴奋。

一天，遥遥的妈妈必须要到外地出差。她知道这对遥遥来说十分难以接受，可是她不得不将这个消息告知遥遥。她本以为遥遥会大哭大闹，没想到遥遥竟然很平静地表示同意。

这都是遥遥改变自己的结果，他已经懂得分离是一种生活的常

态，分离的时间长也好，短也罢，总之是一个必须面对的问题。妈妈在他身边时，他会觉得安全；但是他也知道妈妈的工作很重要，两者相较之后，遥遥做出了同意妈妈出差的正确选择。这对遥遥来说是一个巨大的挑战，更是一个巨大的成功。

遥遥的分离性焦虑对他的学习和生活都产生了巨大的影响，也使他的父母遇到了很大的麻烦。后来遥遥通过自己的努力，逐渐接受了分离的事实，这说明他的分离性焦虑症正在逐步好转，他已经赢得了阶段性的胜利。

对于一些患有分离性焦虑症的儿童来说，他们并不是非要寸步不离地跟着父母，或是非要和父母在一起才会感觉舒服。他们只是比一般儿童需要更多的时间去适应，在他们能够正确认识并接受分离之前，无论是真实的分离还是想象中的分离，对他们来说都是十分痛苦的。

一旦他们认识到了分离的必然性，并能在分离中建立起足够的自信，他们就可以摆脱分离性焦虑症的束缚，看到不一样的人生风景。



心灵寄语

我们所害怕的，正是我们所渴望的。

——克尔恺郭尔

能在自己的家庭中寻求到安宁的人，是幸福的人。

——歌德

我必须创造自己，我让自己的忧愁变得甜蜜，我把自己的痛苦化为幸福，我带着这忧愁和痛苦表现自己。

——泰戈尔

帮孩子树立独立自主的观念

患有分离性焦虑症的孩子，很害怕独自一人去做某些事情，而帮助他们树立独立自主的观念，可以让他们认识到分离并不可怕，一个人也能做好要做的事情。

没有家长希望看到自己的孩子遭受分离性焦虑症的折磨，他们总会想方设法地带给孩子安全感，这是亲情使然。对于许多家长来说，如果有方法可以治愈孩子的分离性焦虑症，他们一定愿意去尝试，愿意尽最大的努力去帮助自己的孩子。

对于儿童何尝不是这样呢？他们也想快乐地和小伙伴们玩耍，也想自己的父母能够正常地工作，可是他们无法掌控一切，那些可恶的念头总会侵扰、影响他们。

令人欣慰的是，儿童的分离性焦虑并非无法克服，无论家长还是儿童，都能通过自己的努力去改变现状。对于家长来说，充分的溺爱和时时刻刻的保护不仅无法帮助儿童摆脱分离性焦虑的困扰，反而会让他们越来越依赖家长，越来越无法接受分离。只有让他们学会独立，学会自主地去做一些事情，并感受到独立自主的快乐，他们才愿意尝试脱离父母的保护，尽早摆脱分离性焦虑的束缚。

莉莉对分离有着十分可怕的印象。在她的想象中，一旦她离开自己的爸爸妈妈，爸爸妈妈便会离她而去，让她一个人孤零零地生活下去。

因此，无论莉莉的父母要去哪里，她都像个“小尾巴”一样跟着。她不允许爸爸妈妈离开她的视线，即便和小朋友一起玩耍的时候，也要时时刻刻盯着自己的爸爸妈妈，唯恐他们突然消失不见了。

莉莉的父母对此很头疼，他们知道，如果一直顺从莉莉，只会让莉莉的情况越来越糟。于是，两个人商量好应对的措施，开始对莉莉进行训练。

一个周末，爸爸妈妈带着莉莉到公园去玩。两个人按照商定的计划，在一个花坛边上与莉莉玩起了游戏。

妈妈说：“莉莉，我们来玩捉迷藏游戏吧，让爸爸先藏起来，然后我们一起去找他，好不好？”

莉莉有些着急地说：“不要！不要！看不到爸爸我会害怕的！”

妈妈劝慰道：“没关系的，妈妈在你身边呢！我会和你一起找的，这个游戏可好玩了！”

莉莉犹豫了一下，勉强答应了。

于是，爸爸先藏了起来。尽管在爸爸消失的那一刻，莉莉有些慌张，可是妈妈的陪伴，多少让她的焦虑有所缓解。很快，莉莉和妈妈就找到了爸爸。几个回合之后，换成了妈妈去藏，爸爸和莉莉去找。经过之前的铺垫，莉莉对妈妈的消失已经可以接受，她像之前一样，很快就找到了妈妈。



在之后的日子里，这样的游戏进行了不知多少次。终于有一次，妈妈尝试着让莉莉自己去找爸爸的时候，莉莉竟然可以独自去找，并且很快就找到了，这让莉莉的父母欣喜若狂。经过长期的锻炼，莉莉已经可以不需要大人的帮助，便能自己去做一些事情了。

莉莉对分离的焦虑使得她时时刻刻都需要父母陪伴在其左右，当父母远离她的视线时，她就会害怕。与父母的分离让她充满焦虑，以至于完全无法正常地生活。莉莉的父母用捉迷藏这种方式，让莉莉渐渐适应短暂的分离。当莉莉能够从心底接受分离的事实，并亲身感受它时，她心中的焦虑也就逐渐消散了。

对于无法和父母分离的儿童，越早让他们学会独立自主地做一些事情，就能越早地帮他们摆脱分离性焦虑的困扰。这是每一位家长都应该具有的认知，也是帮助孩子从痛苦中解脱的良好方法之一。



心灵寄语

逆境是到达真理的一条通路。

——拜伦

引起矛盾和产生痛苦是精神分析不可避免的命运。

——弗洛伊德

教育中应该尽量鼓励个人发展的过程，应该引导儿童自己进行探讨，自己去推论。给他们讲的应该尽量少些，而引导他们去发现的应该尽量多些。

——斯宾塞

改变之旅：不愿上幼儿园的依依

在大多数儿童看来，上幼儿园是一件十分有趣的事情，既能与同龄的伙伴一起玩耍，又能从老师那里学到很多知识，可是对于依依而言，上幼儿园却是一件十分痛苦的事情。

每天早上起来，只要一说去幼儿园，依依就赖在床上不愿起来。妈妈好不容易把她从床上弄起来之后，她又磨磨蹭蹭地穿衣服、刷牙、洗脸、吃饭，等一切收拾妥当后，常常已经超过了上课时间。即便如此，她依然慢悠悠地走路，丝毫没想到妈妈上班就要迟到了。好不容易挪到幼儿园，在即将和妈妈分开的时候，依依立刻大哭起来，怎么劝都劝不好。妈妈一狠心去上班了，本以为依依哭上一段时间就好了，可是，刚到公司没多长时间就接到了幼儿园园长的电话，这才知道依依和之前几天一样，从进入幼儿园开始就哭个不停，老师和园长都束手无策，只好给她打电话。依依的妈妈只好向领导请假，而这已经是她连着第五天因为依依的哭闹而被迫请假。

对于依依的情况，妈妈十分着急，一方面是因为她无法正常地在幼儿园上课，另一方面则是因为自己的工作也受到了很大的影响。当然，相对于工作而言，依依的情况更加令妈妈担忧，她很希望依依能像别的孩子一样，尽早脱离自己的怀抱，去拥抱属于自己的生活。

于是，妈妈带着依依一起读一些相关的书籍，看一些与分离相关的动画片等，让她在这个过程中逐渐接受分离的现实。在这个过程中，妈妈不断开导依依，告诉她上幼儿园的好处，以及自己工作的必要性。尽管依依仍然有些焦虑，可是她似乎理解了妈妈的话。当妈妈询问依依星期一能不能去幼儿园时，她勉强地点了点头。妈妈觉得十分高兴，依依总算有了一些进步，这是一个好迹象。



星期一早上，依依还是像之前一样磨磨蹭蹭，可是眼中的焦虑已经少了许多。当妈妈将依依送到幼儿园，准备转身离开的时候，她还是大声哭了起来。妈妈安慰了一下依依，对她说：“依依，乖啊！你先跟阿姨去上课，和小朋友在一起很好玩的。妈妈下了班就来接你，然后我们一起回家看动画片，好吗？”依依恋恋不舍地看着妈妈，委屈地点了点头。

虽然是在上班，但是依依的妈妈一直都在惦念着依依，她时不时地盯着手机，总担心幼儿园园长会给自己打电话。然而，直到下班，她也没有接到园长的电话。下班之后，她以最快的速度来到了幼儿园。

园长抱着依依，向依依的妈妈反映了情况：“依依今天表现得很好哦，虽然因为想妈妈哭过几次，但是老师一哄就不哭了，她真是太棒了！”

听了园长的话，依依妈妈心中的石头总算落了地。她对依依竖起了大拇指，说：“我就知道依依是最棒的！”然后，妈妈牵着依依的手，两个人高兴地回家了。

随着时间的推移，依依的分离性焦虑越来越少，她终于能像别的

小朋友那样愉快地玩耍了，笑声也常常在她的家里回荡。



心灵寄语

不要每逢看见儿童受了一点点痛苦就去哀怜他们，或让他们自己去怜悯自己，我们此时应该尽力帮助他们，安慰他们，可是千万不能怜悯他们。因为怜悯可以使他们的心理变脆弱，使他们遭受一点点轻微的伤害就支持不住，结果往往是，他们更加沉浸于受伤的部分，伤害更加扩大化了。

——洛克

第七章　广泛性焦虑症：莫名其妙地为所有的事情担心

患有广泛性焦虑症的儿童几乎会为每一件事情担心，他们几乎无时无刻不在感受焦虑。对于儿童来说，焦虑是一件十分可怕的事情。然而更加可怕的是，患病的儿童并不知道自己为什么会焦虑，所以在做每一件事情之前，他们必须花费大量的时间去确认自己没错。可是，所有的准备似乎都无济于事，这让儿童不得不长期处于紧张的状态，对其身心都有巨大的伤害。

什么是广泛性焦虑症？

广泛性焦虑症是一种持续时间较长并让人深感沮丧的焦虑症状，患病的儿童往往会神经紧张，无法克制地产生一些不好的想法。它的存在，是对儿童正常成长的巨大威胁。

广泛性焦虑症指的是过度的、无法掌控的焦虑，它是一种让人感觉衰弱的糟糕状态。一旦患上广泛性焦虑症，儿童就会时时刻刻处于焦虑之中，无论是什么因素引起了他们的焦虑，他们的第一反应永远都是做好最坏的打算。通常而言，患病儿童看上去会十分紧张，常常失眠，并有头痛等症状。

患有广泛性焦虑症的儿童几乎会担心每一件事情，这让他们的神经经常处于紧绷的状态。相关研究表明，有2%～19%的儿童会承受这种焦虑的折磨。一旦某个儿童被确诊为广泛性焦虑症，那么相应的症状至少要持续六个月的时间才会逐渐消失。

卡特是一名小学四年级的学生，他几乎对身边的一切都感到担忧。

走在路上的时候，他担心天上会不会掉下什么东西砸中他的头；在学校的时候，他总觉得自己的语文不好，会被老师批评，还会被同学们嘲笑；回到家里，他又害怕有什么事情做不好，会惹妈妈生气……

为了避免出现自己所担心的情况，卡特总是小心翼翼地去做每一件事。正是因为卡特的细致和谨慎，他每做一件事情必然要比别人花费更多的时间。由于无法按时完成任务，着急和自责又成了焦虑的新来源，在不断的恶性循环中，卡特的焦虑越来越多，他觉得好像生活

中的每个人、每件事都在和他作对。他想不明白，为什么越是想做好，反而越做不好。

卡特的精神状态越来越差，妈妈只好带着他去寻求医生的帮助。

很明显，卡特受到了广泛性焦虑症的困扰。之所以出现这种情况，是因为他的大脑对恐惧和潜在的威胁产生了过度的热情，这令他在任何情况下都反应过度。他的焦虑不断叠加，并形成了恶性循环，越来越大的焦虑包袱使得他难以承受，最终走向了精神崩溃的边缘。

安娜同样是一个对很多事情充满焦虑的儿童。每当听到一些不好的消息时，她总觉得那些消息最终会变成一个令她难以承受的现实。比如，上课的时候，老师对全班同学说："下课之前一定要把作业写完，不然就不能回家。"听到老师的话以后，安娜脑海中只有一个念头，那就是她今天回不了家了，甚至可能要永远待在学校里。

实际上，离下课的时间还早得很，只要全神贯注，完全能在下课之前完成作业。可是在那一刻，她的大脑已经被焦虑的想法填满，根本无法集中精神去做作业。结果，她真的没能在下课之前完成作业，她的担忧再一次变成了现实。



对于安娜来说，这样的事情几乎每天都会发生。即便之前老师从

未在放学之后将她留下，她也依然会充满焦虑。

安娜的焦虑是身不由己的，她无法控制自己，最终只能自己去承受焦虑带来的痛苦。对她来说，焦虑情绪一旦被激发出来，她完全没有办法让它停下来。

广泛性焦虑是常态化的，哪怕只是一个小小的刺激，都可能引发儿童的焦虑情绪。对于患有广泛性焦虑症的儿童来说，生活中处处都有不得不去面对的威胁，而且这种情况只会越来越糟。他们每天都在遭受折磨，而且似乎永远看不到希望。作为家长，应该正确认识广泛性焦虑，尽管它总是让人沮丧，但是只要勇敢面对，总能找到应对它的办法。



心灵寄语

只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。

——罗曼·罗兰

良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是幸福的最好资本。

——斯宾塞

伟大的心胸，应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应付一切的不幸。

——鲁迅

广泛性焦虑是如何形成的

广泛性焦虑的形成原因是十分复杂的，它是多种因素共同作用的结果，其中包括心理、遗传、环境、突发状况等。

“广泛性焦虑”这个词可谓名副其实，因为它的症状确实是泛化的。对于患有广泛性焦虑症的儿童来说，无论是吃饭、睡觉，还是上学、考试，只要是发生在他们身上的事情，所有的一切都可能引发他们的焦虑。可以说，除了睡着的时候，他们活着的每一分、每一秒，都有可能受到焦虑的纠缠。甚至在某些时候，连为什么活着都会成为他们焦虑的问题。

丹妮是一个被广泛性焦虑折磨的孩子，她和妈妈之间进行了这样一段对话。

妈妈：“丹妮，你总说你被焦虑困扰，你能不能告诉我你现在在担心什么？”

丹妮：“您应该问我什么是我不担心的才对。担心冒犯别人，担心会被老师批评，担心惹您生气，我担心的事情实在太多了。”

妈妈：“这么说来，你担心的事情很多啊！先说说被老师批评的事吧，你为什么会有这种感觉？”

丹妮：“我也说不出是什么原因。有时候我就是自己纠结，我害怕自己的字写得不好，或是考试成绩不理想，害怕老师对我的评价不高。”

妈妈：“你总是这样担心，会不会觉得很受困扰？”

丹妮：“是啊，我一直受到焦虑的困扰，但是好像没有办法控制

自己。回到家里的时候，虽然我没有做什么错事，可是我总觉得会惹您生气，于是总是小心翼翼。这种念头好像很自然地就出现了，我根本没法阻止它。”

妈妈：“那你觉得，这些担心是不是在某种程度上对你有所帮助呢？”

丹妮：“尽管这听起来有些缺乏理性，但是确实对我有帮助。因为我可以在坏事发生之前就做好准备，这种防患于未然的做法，让我不至于被突发事件吓到。也许正是因为这种焦虑，我才在问题超出控制范围之前就发现了它，这也激励我把事情做好。”

丹妮描述的情况，正是广泛性焦虑的典型表现。她的种种担心，并非刻意为之，而是不受其控制的。

在常人看来，广泛性焦虑似乎难以想象，甚至有些不可理喻。可是一旦了解了广泛性焦虑的形成原因，我们就会知道它的存在是有其价值和意义的。

（1）如果追本溯源，人类焦虑的起源能够回溯到远古时代。在那个时代，猛兽、疾病、自然灾害、食物短缺等都是人类随时可能面临的危险，为了规避这些危险，人类的祖先必须考虑各种各样的因素，这种过度思考的倾向就是广泛性焦虑的源头。从某种程度上可以说，焦虑是人类避灾解难的工具和策略。正是由于对生存状况和繁衍生息的担忧和思考，人类才逐渐学会了各种各样的技能，并不断取得进步。不得不说，焦虑在这个过程中发挥了巨大的作用。

（2）从进化心理学的角度来说，焦虑心理的存在也有一定的道理。尽管社会一直在进步，但是人类总归要面临各种意想不到的状况，为了适应不同的状况，人类的焦虑心理也在不断发展和变化。

（3）有研究表明，广泛性焦虑症具有一定的遗传性，有大约

38%的儿童因为这个原因而患病。虽然受到基因的影响，但是并不意味着注定要长期焦虑下去，通过适当的调整，一样可以战胜广泛性焦虑症。

（4）广泛性焦虑症会受到生活环境的影响。在和睦家庭中成长的儿童与在矛盾不断的家庭中成长的儿童相比，其患有广泛性焦虑症的可能性要低很多。

（5）生活中的一些突发事件，会增加儿童患上广泛性焦虑症的可能性。这种突然的刺激，会让儿童感觉手足无措，进而引发焦虑情绪的产生。

对于大多数患有广泛性焦虑症的儿童来说，其患病原因很可能并非某种单一的因素，而是由上述各种因素综合导致的。在分析和处理儿童的广泛性焦虑症时，需要将各种因素进行综合性的考虑。



心灵寄语

诚惶诚恐地害怕失误，就意味着永远尝不到成功的滋味。

——赫尔巴特

受苦是考验，是磨炼，是咬紧牙关挖掉自己心灵上的污点。

——巴金

焦虑是通行无阻的交易工具，无论上面写了什么观念内容，只要被压抑了，任何情感冲动都会被转化成焦虑。

——弗洛伊德

克服广泛性焦虑症的方法

对于患有广泛性焦虑症的儿童来说，身边的一切似乎都能成为焦虑的来源，这难免让人觉得想要克服它十分困难，可是只要掌握一些技巧，广泛性焦虑症并非不可战胜。

广泛性焦虑症和其他的焦虑症状有很大的不同，因为它的焦虑源头实在过于广泛，很难找到具体的对象。对于患病儿童来说，身边的一切都让他们感觉焦虑，几乎没有任何一种模式能够让他们感觉安全，也就是说，他们几乎时时刻刻都暴露在焦虑因素之中，仿佛只有焦虑才能让他们感觉安全。

想要让孩子克服广泛性焦虑症，需要帮助孩子建立新的思维方式。下面介绍一些已被证实确实有效的方法：

1．坚定改变的决心

想要克服焦虑，坚定的决心是必不可少的，这个决心不仅儿童要有，家长同样要有，只有向着共同的目标不断前进，才有战胜焦虑的可能。如果一直犹豫不决，或是“三天打鱼，两天晒网”，那么焦虑就永远会是挥之不去的噩梦。

2．挑战固有的思维模式

患有广泛性焦虑症的儿童，其焦虑往往来自头脑中某些不切实际的想法。通过改变儿童的思维模式，可以帮助他们重新认识身边的一切，这样他们就会知道焦虑并不是时时处处存在的。

3．给孩子一段随意焦虑的时间

在一天当中，选择一个固定的时间段（不要在睡觉前），让孩子

尽情地焦虑，他可以写下自己担心的所有事情，记录下所有的焦虑。这个时间段过去之后，孩子就可以暂时放下焦虑，获得一段宁静、平和的时光。

4．肯定孩子的情绪

患有广泛性焦虑症的儿童，往往无法接受自己的情绪波动，觉得所有的事情都会出现偏差。如果能让他们明白，每一种情绪都有其存在的意义，所有的人都会有情绪的变化，那么对他们重新认识自我会有很大的帮助。

5．接受有些事情无法掌控的事实

告诉孩子任何人都无法掌控所有的事情，这是个不争的事实。当一些事情超出控制范围时，尽量不要理会，应学会接受眼前的事实，这样会减少很多焦虑情绪。

6．接受不确定性

不确定性是未知事情的一个显著特点，这恰恰也是未知事情的魅力所在。倘若所有的事情都按照既定的轨迹发展，那么生活就缺少了很多亮点和惊喜。让儿童认识到“不确定性”是生活的组成部分，可能会减少他们的焦虑感。

7．尽量减少冲动

头脑冷静的时候都知道冲动不好，可是一旦冲动起来，往往会不管不顾，最后的结果就是伤人又伤己，这会给自己带来更多的焦虑。因此，父母要告诉孩子在冲动之前试着冷静几秒钟，这样焦虑就会减少一些。

8．想象最糟糕的情况

告诉孩子在焦虑症爆发的时候，不妨试着去想象最糟糕的情况。当最糟糕的情况都已经在预想之中的时候，其他的问题反而显得不那么严重了，焦虑的症状自然也就会得到缓解。

9．越想逃避越去做

面对焦虑的情况，很多患有广泛性焦虑症的儿童的第一反应都是逃避。可是对于他们来说，几乎没有不让他们感觉焦虑的事情，也就是说，他们几乎无处可逃。而且，越是逃避，焦虑的情绪就会越多。因此，父母要教孩子学会直面焦虑，越是想逃避的事情，就越要去做，这才是战胜焦虑的不二法门。

实践证明，上述每一种方法都能产生相应的效果。如果将各种方法综合起来，并根据患病儿童的实际情况加以运用，相信可以起到更好的效果。



心灵寄语

人生有两出悲剧：一出是万念俱灰，另一出是踌躇满志。

——萧伯纳

许多人都多少带着一点绝望生活，少数人才经由绝望达成精神上的自我。

——克尔恺郭尔

未来有两种前景：一种是畏畏缩缩的，一种是充满理想的。上帝赋予人自由的意志，让他可以自行选择。您的未来就看您自己了。

——大仲马

改变之旅：杞人忧天的冬冬

在冬冬看来，身边的每一件事都让他无法放心，这让他整天唉声叹气、愁眉不展。

冬冬之所以总觉得身边的人对他心怀不满，并不是因为他做了什么错事或是得罪了什么人，而是这种想法一直都在他的脑海中，无时无刻不在提醒他提防所有可能发生的坏事。这让冬冬的精神变得高度紧张，他甚至觉得自己已经变得神经兮兮的了。冬冬对自己的状态很不满意，他不知道自己为什么会有那么多害怕的想法，更无法理解自己的焦虑为什么会源源不断地冒出来。

一天，冬冬正走在上学的路上。突然间，他觉得天好像要塌下来，地好像要陷下去，于是，他拼命地跑回家里。妈妈看到他的样子，急忙问他出了什么事。冬冬捂着脑袋，惊慌地对妈妈说出了自己的忧虑。

妈妈笑了笑，对冬冬说："我给你讲个'杞人忧天'的故事好不好？"

冬冬疑惑地说："这是什么故事啊？好吧，讲给我听听。"

妈妈讲道："在中国古代，有一个国家叫作杞国。杞国有个人总是担心天会塌下来，地会陷下去，那样自己就无处安身了，于是整天吃不下饭，睡不着觉。另外一个人觉得他这样下去不行，于是去开导他说：'天只是气体集聚在一起形成的，世界上任何一个地方都有气体。你每天都生活在空气中，应该知道气体始终都在，为什么还要担心天会塌下来呢？'那个担心天塌地陷的人说：'就算天不会塌下来，你能保证日、月、星、辰不会掉下来吗？'开导他的人说：'日、月、

星、辰不过是空气中会发光的东西，就算掉下来了，也不会造成什么损害’。那个担心天塌地陷的人又说：‘如果地陷下去了怎么办呢？’开导他的人说：‘地只是堆积在一起的土块而已，到处都是，你每天在地上跳跃、舞蹈，也没见地有什么变化，这有什么好担心的呢？’听了这些话，那个担心天塌地陷的杞国人才放下心来，终于不再‘杞人忧天’了。”

听妈妈讲完故事，冬冬眼中泛出了一些光芒，他说：“妈妈，这么说我并不是第一个担心天要塌、地要陷的人了？”

妈妈回道：“当然不是了，很早以前就有人担心这种情况，可是天和地到现在不是还好好的？放心吧，不会出现你想象的那种情况的。”

这一下，冬冬的心情总算放松下来，他不再自己吓唬自己了。

“当然，”妈妈摸着冬冬的头说，“由于古代人的知识有限，所以故事中的很多见解是错误的，并没有科学依据。我给你讲这个故事，只是想告诉你多余的担忧是没有用的，希望你能认识到这一点。”

冬冬看着妈妈，使劲地点了点头。

从妈妈讲的故事中，冬冬知道了自己的忧虑并非特例，这让他对自己产生了认同感，这对于他认识自我、改变自我，都有十分积极的意义。



心灵寄语

一切痛苦都能够毁灭人，然而受苦的人也能把痛苦消灭！

——拜伦

忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快、坚强的意志和乐观的

情绪，可以战胜疾病，更可以使人强壮和长寿。

——巴甫洛夫

第八章　创伤后应激障碍：忧心坏事再次降临

一旦儿童遭遇了创伤性的事件，他们就可能患上创伤后应激障碍。这些创伤性的事件有可能威胁儿童的生命，甚至导致儿童死亡。这种经历使得患病儿童变得恐惧、惊慌和无助，他们会做噩梦、神经紧张、难以集中精神等。对于可能引发创伤回忆的所有事情，他们都会极力避免，唯恐坏事再次降临到自己身上。

创伤带来了应激障碍

遭受巨大的创伤之后，儿童的心理会受到极大的摧残，如果不及时进行疏导，他们就会长期生活在创伤的阴影里，这对他们的一生都将产生消极的影响。

创伤后应激障碍是在遭遇创伤性事件之后形成的一种焦虑症，与之相伴的典型情绪有：极度的恐惧、惊慌、厌恶及无助等。对于儿童来说，这是一种非常糟糕的体验，因为创伤的阴影总会在某个不经意的瞬间侵扰儿童的心。

引发创伤后应激障碍的有可能是一场差点夺去儿童生命的火灾、地震，有可能是一次令儿童不堪回首的家庭暴力，也有可能是一场让儿童伤心欲绝的亲人的葬礼。无论是哪一种创伤，它都会在很长一段时间里困扰着儿童，让儿童变得脆弱而敏感。

壮壮三岁的时候，他的亲生父亲便不幸去世。这件事给壮壮带来了很大的伤害，在相当长的一段时间里，他都不愿意和别人说话，每天只是一个人静静地坐在自己的床上，看着窗外发呆。有时候，他会突然哭起来，妈妈问他原因，他的回答永远都是“我想爸爸”。

壮壮的妈妈心疼壮壮，决定再婚。她想给壮壮一个完整的家庭，让他能够享受父爱。再婚不久的那段日子是幸福而快乐的，但是在壮壮的妈妈将“不想再生孩子”的想法告诉给丈夫，也就是壮壮的继父之后，所有的一切都变得面目全非了。

继父将壮壮的妈妈不想再生孩子的原因归咎到壮壮头上，因此对他不再像之前那样疼爱。只要他稍微犯点错误，继父就会对他破口大骂。为了维护妈妈的幸福，壮壮什么都没跟妈妈说，每天都装出一副

和继父相处融洽的样子。见到父子两个关系如此和睦，妈妈感觉十分欢喜和欣慰。

然而，壮壮的良苦用心不仅没有被继父理解，反而令继父变本加厉，开始对他拳打脚踢。壮壮努力忍受着继父的折磨，外表装作没事，内心却已经充满了恐惧。一段时间之后，壮壮只要一听到继父的脚步声，便会急忙躲到床底下。如果继父心情好些，就能躲过一次殴打；倘若继父心情不佳，那么等待他的便是一次更加凶狠的暴打。

壮壮的精神状态越来越差，他几乎每天晚上都会做噩梦。很多次，他早上醒来的时候都是蜷缩在床底。至于他是什么时候、怎样到床底下去的，他自己也说不清楚。

妈妈发现了壮壮的异样，便问他是怎么回事。壮壮开始并不想说，但是在妈妈的再三追问下，他终于将自己的遭遇和盘托出。

后来，尽管壮壮的妈妈已经和继父离婚，但是壮壮依然会在睡梦中惊醒，依然会在某个早晨从床底爬出来。



壮壮受到了继父的虐待，这给他幼小的心灵蒙上了一层重重的阴影。他总是躲在床下，想要躲开继父的殴打，但是结果并不总能如他

所愿。这种创伤让他变得焦虑，精神越来越紧张，而且时常做噩梦。即便已经离开继父，他的症状也不会在短时间内消失。

时间并不能治愈所有的伤痛，如果有人指望用时间去弥合患有创伤后应激障碍症的儿童的创伤，那就大错特错了。对于所有经受过创伤的儿童来说，真正的伤口并不在他们的身体上，而是在他们的心灵中。那些我们无法看到的伤痛，更应该引起我们的重视，如果不能正确地治疗这些伤痛，那这些儿童注定要痛苦一生。


心灵寄语

爱能使伟大的灵魂变得更伟大。

——席勒

心理问题乃是生物性、个人性以及历史社会性三种因素的三种辩证运动方式所形成的。

——罗洛·梅

创伤后应激障碍的典型表现

遭受创伤之后，儿童的某些表现会发生一些变化，观察这些典型的表现，有助于了解儿童的心理状态，可以为减轻创伤后应激障碍提供一些有益的参考。

遭受创伤事件之后，每个儿童的反应都是不尽相同的。但是有一点可以肯定，那就是在行为举止和情绪方面，所有的儿童都会发生明显的改变。即便是那些年龄很小的孩子，或许无法通过语言来表达自己的恐惧，但是他们的身体语言同样能够传达各自的心理状态。

在受到创伤之后，儿童的某些表现会与之前有很大的不同，或是出现一些之前从未有过的表现，这些表现是创伤后应激障碍的外在体现，应该引起我们的注意。

1．重复体验创伤事件

在人类的潜意识中，只有一件事情彻底完结，才算得上完美。如果半途而废，我们就会不由自主地去想这件事情，结果就是我们会不断地受到它的侵扰，始终不得安宁。创伤事件就是一件没有“完结”的事情，它在某些时候可能会被掩盖起来，但是一旦受到刺激，那些痛苦的回忆就会重新浮现，令人产生焦虑的情绪。

杰克最近常常被噩梦惊醒，在梦中，他的祖父总是追着打他。他不知道为什么会做这样的梦，也不知道自己究竟做了什么事情让祖父如此生气。



杰克本不想深究，可是噩梦让他寝食难安。他试着回忆那段时光，终于慢慢将所有的事情复原。其实事情的起因很简单，当时杰克与很多兄弟姐妹都在祖父家里生活，而杰克是最调皮捣蛋的那一个，祖父为了震慑大家，所以总是追着杰克打。

回忆起所有的事情之后，杰克不再感觉焦虑，尽管那时被打了很多次，可是现在回想起来，那时的时光也是那么幸福和美好。

虽然挨打的经历已经过去很久，但是创伤并没有随着时间的流逝而愈合。当一些片段不断地在脑海中闪回的时候，那种“不完整”的感觉让杰克产生了焦虑，而在他回忆起所有的事情之后，画面终于变得完整，杰克的焦虑也就消失了。

2．总是回避某些事物或场景

儿童经历创伤之后，往往会极力回避那些让他们能够回想起创伤时间的环境、人物等，这是他们避免再次遭受伤害的预防措施。假如发现儿童对某些事物或场景充满了恐惧，想要尽力回避，那就应该考虑儿童是不是产生了创伤后应激障碍。

一年夏天，娜娜和爸爸妈妈一起出去旅游。当他们在海边欣赏美景的时候，爸爸突然发现有个人在海中一起一伏，时刻有溺水而亡的危险，爸爸赶忙下海救人，结果，那个溺水的人被救上了岸，娜娜的爸爸却献出了宝贵的生命。从此之后，娜娜对水充满了恐惧，最严重的时候，她甚至连脸都不敢洗。

娜娜目睹了爸爸的溺亡，这让她遭受了巨大的创伤，一看到水，她就会想到爸爸死去的样子，所以她会努力回避所有与水有关的东西。

3．警觉性有所提高

创伤性事件给儿童带来的影响是多方面的，会让他们变得紧张、多虑、警觉性更强。创伤给儿童带来了不适的体验，他们不仅不想回想曾经发生的事，还会想方设法地避免再次发生同样的事情，这就使得他们提高了警觉性，在某些时候，甚至会给人一种草木皆兵的感觉。

小学三年级的时候，明明总是被几个高年级的同学欺负，他们总是向他要钱，不给就是一顿拳打脚踢。明明很害怕，可又不敢跟家长说，他害怕跟家长说了之后会遭到那几个同学更加严厉的报复。就这样，明明一直隐忍着。

细心的妈妈发现了明明的一些变化：他开始变得小心翼翼，而且越来越敏感，以前他很喜欢交朋友，但是现在不愿意和别人交往，尤其是比他大的孩子，他更是离得远远的，很多时候，他宁可一个人待在家里。

明明受到了同学的欺凌，这让他对那些比他大的孩子产生了更多的警惕性，因为他们会让他感觉不安。明明觉得无法战胜那些年龄比自己大的孩子，只好用躲在家里的方式来逃避可能遭受的创伤。

创伤对儿童造成的伤害是多方位的，除了身体方面的伤害，更严重的伤害其实在他们心里。有时候，他们并不愿意表达，可是不表达并不代表真的没事。在与儿童相处的过程中，多观察他们的表现，往往可以从中看出一丝端倪，这将有助于我们了解儿童的真实状态。



心灵寄语

家庭不单是身体的住所，也是心灵的寄托处。

——里耶

儿童都有一种天真的想法，把自己当作宇宙的中心。

——罗曼·罗兰

爱别人，也被别人爱，这就是一切，这就是宇宙的法则。为了爱，我们才存在。有爱慰藉的人，无惧于任何事物、任何人。

——彭沙尔

创伤后应激障碍产生的影响

创伤后应激障碍给儿童造成的影响是多方面且消极的，如果仅仅关注儿童遭受创伤后在某方面的表现，显然无法全面了解创伤给儿童造成的巨大伤害。

遭受创伤之后，儿童的心理不可避免地会发生一定程度的变化。当儿童出现创伤后应激障碍的问题时，家长必须及时进行疏导，如果任由这个问题不断变大，儿童的情况将会令人担忧。

创伤后应激障碍会对儿童产生诸多影响，具体表现如下：

1．对自己的状态关注更多

那些患有创伤后应激障碍症的儿童，往往会更加关注自己的状态，其中包括身体感觉、焦虑情况等，而且，他们常常会对自己的状态做出负面的评价。

2．无力处理令人不快的印象、想法等

为了减少回忆创伤画面所带来的痛苦，儿童会尽力回避与创伤有关的人、物或场景。但是如果当时的某些片段过于深入人心，给儿童造成的伤害过于巨大，即便儿童想将它们掩盖起来，它们也仍然会不时地出现在脑海中。这样一来，患有创伤后应激障碍症的儿童往往只能回忆起部分画面，这种缺失会让儿童感到不安全，进而引发焦虑。

3．想要控制记忆，停止回忆

关于创伤的回忆十分痛苦，以至于患有创伤后应激障碍症的儿童都不愿意重温那个痛苦的画面。可是记忆并不是那么容易控制的，因为创伤的画面实在过于鲜明，很难用其他的记忆将其掩盖。即便暂时

控制了记忆，在今后的某个时间，关于创伤的记忆又会卷土重来。

4．焦虑水平升高

这是创伤后应激障碍症的主要特点之一。由于患有创伤后应激障碍症的儿童担心自己的状态及外界可能存在的危险，他们的焦虑水平自然有所提升。可是，患有创伤后应激障碍症的儿童并未将焦虑视作危险，而是认为焦虑的出现正好可以帮助他们提高警惕，对于应对潜在危险是一件好事。

5．总体观念往往有重大改变

患有创伤后应激障碍症的儿童，他们的总体观念往往会有重大的改变。这些改变不单单与他们对自身安全的认知有关，还涉及他们的人生观、价值观。就像某些心理学家说的那样，创伤后应激障碍往往与信念的崩塌紧密联系在一起，一些固有的观念会随着儿童精神状态的改变而发生一些变化。

综上所述，创伤后应激障碍对患病儿童产生的影响是很多的，儿童因此而发生的变化也是有目共睹的。了解和研究这些影响和变化，对于帮助儿童摆脱创伤后应激障碍具有十分积极的意义。



心灵寄语

多和朋友交游无疑是医治心病的良方。

——泰戈尔

一个人的意志力量不够推动他自己，他就会失败，谁最能推动自己，谁就最先得到成功。

——罗兰

用不着操心去装门面，不必苦心焦虑去钩心斗角，也不必为了妒忌别人和患得患失而烦恼。

——马克·吐温

寻求专业帮助，治疗创伤后应激障碍

在治疗创伤后应激障碍的过程中，专业性的建议当然必不可少，而家长也在其中扮演着重要的角色，家长不仅是医生的助手，还是儿童的支柱力量。

假如儿童的应激障碍已经影响了他们的身体机能或是让他们十分明显地感到痛苦，就应该向专业人士请教，进行专业性的治疗。毕竟，创伤后应激障碍是一种十分复杂的症状，如果仅仅依靠个人的经验去自行摸索，其结果是十分危险的。

总体而言，治疗心理创伤的目标总共有三个：

（1）症状本身会让儿童感到恐惧和疑惑，要在儿童能够接受的范围内，帮助他们对这些症状产生正确的认识，这样能减轻他们的焦虑。

（2）当能够引发创伤回忆再现的场景出现时，要让儿童懂得呼吸和放松的技巧，这样可以减轻他们的痛苦。

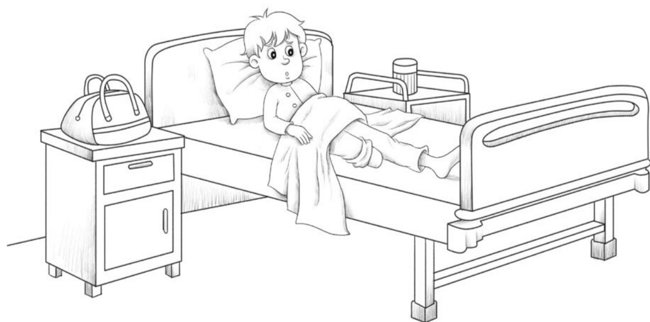
（3）儿童的创伤回忆往往是碎片式的，要帮助他们将零碎的片段转化为完整的故事，这样可以帮助儿童对自己的过往有一个清晰的认识，即便回忆并不美好，至少人生是完整的。

威廉十岁那年，曾经遭遇一场严重的车祸，不仅右腿被截肢，他的心灵也遭受了极大的打击。

那场车祸之后，威廉对汽车便退避三舍，他不敢坐汽车，也不敢

走在马路上，只要看到汽车，他的脑袋就像要爆炸一样，这种感觉让他痛苦万分。

妈妈十分担心威廉，但是又不知道应该怎样帮助他。万般无奈之下，妈妈只好去咨询心理医生，心理医生给出了一些建议，让妈妈照着去做。



回家之后，妈妈告诉威廉："医生说了，你的这种表现和焦虑都是正常的，毕竟你经历过生死攸关的时刻，那种记忆是很难从头脑中清除出去的。大脑之所以不断地重复那些画面，是希望能时刻保持警惕，以免再次发生悲剧。只不过这种警惕可能有些过头，所以你会感觉恐惧和焦虑。你可以尽量去回忆事件发生的整个过程，一旦能够回想起所有的细节，你就会发现，可怕的回忆只是曾经发生的事情，它并不会对现在的你造成什么实际的伤害，而且可怕的事情也不一定就会再次发生。"

威廉有些疑惑："只是闪过一下就很恐怖了，如果全部回想起来，那不是更可怕吗？"

妈妈说："在回忆的时候，你要放松心态，紧张的时候，试着深呼吸，这会对你有帮助。"

威廉将信将疑地去尝试回忆，但是最初一段时间，他根本没法坚持太长时间，只要一想到当时的场景，他就感觉无法呼吸，更不要说

深呼吸了。

妈妈并没有放弃，她几乎每天都在鼓励威廉，与威廉一起面对那些可怕的回忆。经过一段时间的努力之后，威廉回忆起的细节越来越多，坚持的时间也越来越长，当他终于能将所有的画面融合成一个整体的时候，他的焦虑反而少了很多。因为他至少知道了事件的全部过程，这种确定性让他对车祸有了更加全面的认识。

在坚持不懈的努力之后，威廉又能坐上汽车出门了，尽管他依然感觉紧张，但他毕竟迈出了伟大的一步，翻开了人生的新篇章。

威廉的创伤后应激障碍已经影响到他的正常生活，必须通过专业的手段进行干预。经过辅导和治疗之后，最终的结果是令人欣慰的。

在治疗创伤后应激障碍的过程中，家长不仅是医生的助手和实施者，更是儿童的忠实伙伴和良好榜样。无论儿童做出多么令人难以接受的事情，家长都应该怀着理解和支持的心态，始终和儿童站在一起。



心灵寄语

希望被人爱的人，首先要爱别人，同时要使自己可爱。

——富兰克林

过分冷静的思考缺乏感情的冲动，也必然使人的心理变态。

——瓦西列夫

儿童幼小的心灵是非常细嫩的器官，冷酷的开端会把他们的心灵扭曲成奇形怪状。一颗受了伤的儿童的心会萎缩成这样：一辈子都像桃核一样坚硬，一样布满深沟。

——卡森·麦卡勒斯

改变之旅：抚平伤痕的军军

在军军9岁的时候，他经历了一件不同寻常的事情。

那是一个周末，他和妈妈一起去看一场舞蹈表演。表演进行到一半的时候，第二排座位上的一个人突然失控，像疯了似的大喊大叫，而且拼命地攻击他身边的人。看到这一幕，军军吓坏了，他急忙站起身来，以最快的速度跑出了剧场。

尽管军军的妈妈也被吓坏了，但是她没有时间去害怕，因为她更关心的是军军的状况。妈妈紧跟着军军跑出了剧场，发现他依然处于惊恐的状态，他不停地哭泣，无论谁劝都没法让他停下来。

后来，警车和救护车都来了。医生将伤者送往医院，警察则将攻击者带上了警车。事后证实，那个攻击者患有间歇性精神病，那天只是突然发作而已。

虽然只是一个偶然事件，但军军从此对人多的地方充满了恐惧，无论是电影院还是剧场，甚至是学校的集会，都让军军感觉痛苦异常。不要说亲身参与其中，他只要想象一下这些场景，立刻就会想到那个精神病患者所做的事情，总觉得有人会突然伤害他。就算是家庭聚会，他也会保持高度的紧张。他总是不安地观察身边的每一个人，想找出那个可能攻击他的人；一旦发现身边的人有什么动作，他马上就会躲到一边；假如突然有什么东西掉到地上，发出巨大的响声，他立刻就变得惊慌失措。军军时刻处于高度戒备的状态，每一个普通的聚会都会被他想象成有生命之虞的危险场合。

创伤事件发生三年之后，军军依然没能从阴影中走出来，他仍然能够清楚地记得事件的每一个细节：剧场的布置，攻击者的相貌，舞

蹈表演到哪里，剧场里人们的喊叫声，等等。他越来越明显地感觉到这件事情对自己的影响，似乎这种影响不仅没有随着时间的推移而减弱，反而越来越强了。他想改变，但是又不知道该怎么做。

对于军军的情况，心理医生这样解释："军军经历过的创伤事件在他的头脑中形成了深刻的印象，这一印象将一般的信息掩盖起来，影响了记忆的处理功能，以至于军军总能在某些时候回想起创伤事件，进而引发了他的焦虑。"

针对这种情况，心理医生试着引导军军学会放松，让他进入一种感觉比较舒适和安全的状态中。接着，为军军创建一个虚拟的空间，让他在这个空间中与人接触，逐渐减弱对其他人的警惕性和排斥感。当他亲身感受到并没有人想要伤害自己时，他的警惕心有了很大的改善。在这之后，医生协助他对各种场合进行分类、分级，按照他能够承受的场景，由低级到高级逐一进行适应和挑战。经过一段时间的练习后，军军逐渐适应了各种场合，终于不再被"可能存在的威胁"困扰了。

有一天，军军决定接受朋友的邀请，去剧场看朋友的一场演出。这对军军来说是一个极大的挑战，但是他愿意接受挑战。尽管他知道自己仍然会感觉害怕，但是他相信自己可以克服。当军军走进剧场，并且坐在座位上观看演出的时候，他已经通过自己的努力抚平了创伤。



心灵寄语

爱是自然而来的，不是买得到的。

——朗费罗

家是世界上唯一隐藏人类缺点与失败的地方，它同时也蕴藏着甜蜜的爱。

——萧伯纳

儿童的时间应当安排满种种吸引人的活动，做到既能发展他的思维，丰富他的知识和能力，同时又不损害童年时代的兴趣。

——苏霍姆林斯基

第九章　恐慌症：突然袭来的焦虑

患有恐慌症的儿童通常会遭受突发性的折磨，因为恐慌的发作没有任何确定性。当恐慌发作的时候，焦虑的症状会在瞬间爆发，并在随后的几分钟里达到高峰。恐慌症发作的时候，儿童会产生虚幻的感觉，认为自己将要晕倒甚至死亡。即便知道这只是虚惊一场，他们仍会觉得自身存在问题，并迫切希望立刻逃离令他们感觉恐慌的情境。

恐慌发作时的感受

对于儿童来说，恐慌发作是一种十分痛苦的体验。他们会在突然之间遭受恐慌的袭击，而且要体验紧张、焦虑、无助等各种痛苦的感受。在恐慌发作时，他们能做的唯一一件事情似乎就是逃避。

从某种意义上说，恐慌症是最难掌控的焦虑症之一，这是因为它并没有可以避免的可能引发恐慌的特定情境，而且随时随地都有受到惊吓的可能。对于很多家长来说，恐慌症是一种十分难以理解的焦虑症状，不单单因为令儿童受到惊吓的可能性多种多样，还因为它常常在儿童十分平静的时候发作。

恐慌症发作的时候，儿童的状态可以用歇斯底里来形容，他们拒绝到任何地方去，因为他们觉得可能会遇到引发恐慌的对象。在这个时候，他们除了恐惧之外，什么事情都做不了，最大的愿望就是赶紧回家，哪怕在外面多待一秒钟，他们都觉得快要死了一样。

特里是一名五年级的学生，他刚刚从之前的学校转学到现在的这所学校。在他第一次参加学校活动时，他就感觉到前所未有的恐慌。当时，他正站在学校的广场上，这里的学生人数是他之前学校的五六倍，可是这么多人里，他竟然只认识七八个。

“这真是太可怕了。”特里自言自语道，“我怎么认识得了这么多人？”

于是，当他在人群中穿来穿去的时候，他越发感觉恐慌，以至于最后只能坐在地上。

老师问他：“你怎么了，特里？”

特里回答："我也不知道，我只是突然感觉浑身无力，头昏眼花。"

莫名其妙地，特里的恐慌就发作了，而在此之前，一切都很正常。恐慌总是给人一种难以捉摸的感觉，事实也的确如此：恐慌总会在不知不觉间发作，也许前一秒还精神抖擞，下一秒却立刻变得浑身乏力。

恐慌发作没有规律可言，它可以被看作精神系统在进行自我训练，所模拟的是攻击模式。其原理就像人在遭受攻击时的反应一样，人的大脑会做出防御的准备并产生恐惧的感觉。虽然攻击并没有真的发生，但是会让人产生眩晕、焦虑等症状。这是一种自我保护措施，意在保护个体不受外界侵害。

问题在于，当做出这一系列反应的时候，大脑及身体并没有告知儿童这只是一种测试和预防机制。如果儿童了解精神系统所做的一切的目的，他就会对自己的身体症状重新做出判断，也就不会被其吓到了。

正是这种对身体信号的"误读"，儿童产生了更加不适的感受，他们觉得事情正向着不好的方向发展，因而变得更加焦虑、烦躁。于是，他们的判断出现了更大的偏差，这进一步加剧了恐慌，使儿童陷入了比之前更糟的境地。

在这种恶性循环中，各种不良的情绪可能会一拥而上，让儿童感觉难以招架。在这个时候，他们能做的事情只有承受折磨或是不断逃避。



心灵寄语

真正的管理人是去管理人的情绪。

——顾修全

能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。

——拿破仑

我们整个心理活动似乎都是在下决心去求取欢乐，避免痛苦，而且自动地受唯乐原则的调节。

——弗洛伊德

初次惊恐发作

初次惊恐发作对儿童的伤害是很大的，因为惊恐发作时没有丝毫预兆，没有给儿童准备的时间，而且，儿童对于应付惊恐没有丝毫的经验，这就让他们陷入了十分被动的境地。

惊恐发作的不确定性太强，所以很难有什么模式能够预测初次惊恐发作会在什么时候、什么地点。但是相关的研究表明，假如儿童在近期内曾经遭受了重大的打击或威胁，那么其惊恐发作的可能性就会增加很多。

对于儿童来说，重大疾病、亲人离世、成绩下滑等因素，都是对其某种程度上的打击，一旦发生类似的事情，便会让儿童变得焦虑不堪。在这种情况下，儿童会担心惊恐可能在某个时刻突然发作，而担心加重了儿童的心理负担，这会让他们的情绪越来越糟。在这种状态下，惊恐发作的概率自然会有所提高。

在很多案例里，我们并没有办法确定惊恐发作的诱因，它的出现似乎是毫无缘由的，然而其所造成的伤害却是巨大的。

它的莫名其妙和毫无预兆，使得儿童更加不知所措，此时，儿童会将注意力集中到自己的感觉上，而越是在意感觉，便越会误解这种感觉的本质，最终导致的结果，很可能就是惊恐发作。当惊恐真的发作时，儿童几乎已经丧失了行动能力，他们只能被动地接受惊恐带来的无法想象的严重后果。

奈特正在前往图书馆的路上，走着走着，他突然觉得自己的心跳好像加快了很多。

一瞬间，奈特觉得自己不能再走下去了，否则他有可能会因心动

过速而死，或者是心脏从胸膛里跳出来。

这种恐怖的感觉让奈特十分难受，他不知道应该如何应对，只好慢慢地在路边的一块石头上坐下来。过了一段时间之后，他感觉似乎好了一些，想继续往前走，可是刚刚站起来，他觉得心跳又加速了，简直让他无法呼吸。

他再一次坐了下去，不敢再站起来。为了以防万一，他只好向路人求助，让他们帮忙打电话给家人，让家人过来接他。

这是奈特第一次感觉如此惊慌，初次惊恐发作简直要把他逼疯甚至逼死，这种痛苦的感受他永远都无法忘记。而且，在此后的生活中，他不止一次地遭受惊恐的折磨，每一次惊恐发作，都让他感觉离死神更近一步。直到在医生的帮助下克服了惊恐，他才感觉自己又能像正常人一样生活了。



奈特的初次惊恐发作几乎让他无法动弹，它来得太突然，以至于奈特几乎没有反应的时间。惊恐就是如此不讲道理，而且没有规律，一旦有了初次惊恐，那么就会有第二次、第三次，只有通过专业的治疗，才能彻底摆脱它。

初次惊恐发作总会在毫无预兆的情况下发生，并且让儿童体验到一种前所未有的恐慌和焦虑。由于它的不可预测性，使得儿童也没有

任何预防手段可用，这恰恰是惊恐的可怕之处。甚至可以说，初次惊恐发作的时候，就是儿童惊恐噩梦的开始。一旦被惊恐缠上，想要摆脱它就需要费一番功夫。



心灵寄语

说出自己的不幸，痛苦便会减轻。

——高乃依

如果做好心理准备，一切准备就都已经完成。

——莎士比亚

成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生；反之，你的人生就无法掌握。

——安东尼·罗宾斯

克服恐慌的有效手段

恐慌发作是一件十分复杂的事情，想要克服它当然也不是一件容易的事，但是总归有些手段会对克服恐慌产生一些积极的效果，如果善于运用，想必能够起到事半功倍的效果。

患有恐慌症的儿童，总会在某些不可预测的时候被恐慌侵袭，面对这种突如其来的痛苦体验，患病儿童将会遭受常人难以想象的痛苦折磨。

为了让患病儿童摆脱恐慌，重新过上属于自己的、没有焦虑的生活，可以参考以下手段：

（1）帮助儿童认识恐慌的原因，让他们知道他们所认为的绝境并非事实，其实还有很多可以改进的方法，这对排解焦虑具有积极的意义。

（2）告诉儿童，越是不惧怕恐慌，恐慌越是没有那么可怕。很多案例证明，一旦患病儿童意识到恐慌没那么可怕，没有必要恐惧，他们的恐慌程度就会降低。

（3）让患病儿童勇敢地面对那些引起他们恐慌的对象，如果不断地和恐慌对象面对面，就能够在某种程度上减轻他们内心的焦虑。

（4）让儿童学会和自己对话，告诉自己恐慌发作时并不会发生想象中的那些危险，困难仅仅在于恐慌没有那么容易克服罢了。

（5）减少对恐慌对象的感知。刻意淡化恐惧对象对患病儿童造成的影响，会让他们更轻松地面对恐惧对象，焦虑情绪自然就会减少。

（6）放松精神，尽力深呼吸。这个手段对所有焦虑症状基本都有缓解的效果，恐慌自然也不例外。

（7）专注的力量超乎想象。让儿童尽量将注意力集中于恐慌源头之外的事物，这会让儿童没有多余精力去关注恐慌，恐慌的情绪会因此消散很多。

（8）循序渐进地改善恐慌的症状。比如，患病儿童有走路的困难，那么可以根据他们的情况，让他们五米五米或十米十米地前进，直到不再因走路而恐慌为止。

（9）进行适当的体育运动。恐慌的情绪会消耗儿童的很多精力，与其让他们将精力浪费在无谓的恐慌上，倒不如让他们进行一些体育运动，这样既可以锻炼身体，又能舒缓焦虑情绪。

（10）主动出击。既然恐慌会搞“突然袭击”，让儿童措手不及，那么倒不如让儿童学会主动出击，在恐慌出现之前，就做好应对它的工作。打有准备之战，获胜的概率毕竟会大一些。

无论使用哪一种手段，都不能达到百分之百的效果，毕竟恐慌的源头及发作时间都无法确定。我们所能做的，就是帮助儿童以积极的姿态去应对和处理恐慌，心理方面做好了准备，焦虑就会少一些，儿童所遭受的折磨也会相应少一些。



心灵寄语

怒气就像一匹烈性的马，如果由着它的性子，就会使它自己筋疲力尽。

——莎士比亚

不管一个人沉得多深，他可能沉得更深，而这个可能就是恐惧的对象。

——克尔恺郭尔

依我看来，人类的全部文化都是以自卑感为基础的。自卑感本身并不是变态的，它是人类地位增进的原因。

——阿德勒

改变之旅：走出家门的洛洛

洛洛今年10岁，他有严重的恐慌症，用他自己的话说，恐慌是一种令人厌烦的感觉。

洛洛很清楚地记得他的恐慌是从哪一天开始的。那是一个凉爽的秋天，有一天，他和姐姐一起出去散步，突然间，他觉得十分疲惫，身体非常不舒服，想要立刻停下来，可是他的姐姐并没有停下来的意思，而是想接着往前走。洛洛感觉头晕眼花，他很担心情况会变得越来越糟。因此，他急忙让姐姐带他回家，他觉得如果再走下去，自己很可能就死掉了。从那天之后，洛洛就对走路充满了恐惧，他总觉得说不定什么时候，他走着走着就会出现那种令人厌烦的感觉。那种感觉实在太恐怖了，甚至直接威胁他的生命，他可不想再感受一次。

就这样，洛洛开始走路受限。他哪里都不能去，甚至连走到学校都变成了一件万分困难的事情。他的家人感觉很奇怪，他们想不明白，走路这么一件平常的事情，为什么对于洛洛来说竟然变成了痛苦的煎熬。他不能去商场，不能去车站，甚至连走出家门都很困难。

通过学习，洛洛才知道大脑有时会发出一些错误的指令，让他误以为身处危险之中，实际上危险并不存在，这就是导致他恐慌的原因。他知道自己的恐慌一直都在身边，而且恐慌发作的时候他会变得焦虑。正确认识了恐慌之后，洛洛开始试着克服它。

每次想出门的时候，焦虑都会一次又一次地提醒洛洛：走出去会产生令人厌烦的感觉，还是应该在家待着。对于这种心理，洛洛有自己的应对办法。他会深呼吸，试着平静地和自己对话：“我想做什么，只有我自己能够决定！我可以走出家门，如果感觉累了或是不舒服，我可以坐下来休息一会；我只不过是出去走走而已，又不是攀登

高山，我一定能做到的。”通过放松和对话，洛洛直面自己的焦虑，而且事实证明确实没有什么坏事发生，这更坚定了他改变的决心。

洛洛的巨大进步在一次购物活动中得到了很好的体现。一个周末，妈妈带着洛洛到购物中心买东西，由于人太多，他和妈妈走散了。刚开始的时候，洛洛非常恐慌，他不知道应该做些什么。后来，他想到妈妈说过，如果和妈妈走散了，应该到服务中心去，让那里的阿姨用广播找妈妈。虽然想到了办法，可是从自己所在的地方到服务中心，这段路是个不小的挑战。

洛洛将每一家店都当作自己的小目标，从第一家店走到第二家店，从第二家店走到第三家店……最终走到了服务中心。在他完成第一个目标的过程中，他发现虽然头脑中还有令人厌烦的感觉，可是身体并没有什么异常反应，这样一来，他更加确定头脑中的情景只是恐慌制造出的假象而已。他一个接一个地完成自己的小目标，最终通过广播找到了自己的妈妈。

对于洛洛来说，在购物中心的这次行动无疑是成功的，不仅找到了自己的妈妈，也克服了头脑中的障碍。实际上，洛洛的妈妈一直在人群中关注着洛洛，所谓的“走散”，只是妈妈故意设置的情境而已。家长帮助儿童克服恐慌症，不仅需要给他们讲理论，还需要在适当的时候为他们创设一些情境，让他们亲身体验克服恐慌的成就感，这会给他们带来更多的信心和动力。



心灵寄语

自卑虽与骄傲对立，实际却与骄傲最为接近。

——斯宾诺莎

如果能左右自己的思想，就能够控制自己的情感。

——克莱门特·斯通

人的感情和行为千差万别，正如在鹰钩鼻子与塌鼻子之间，还可能有各式各样的鼻子。

——歌德

第十章　失眠：儿童也有睡眠焦虑

相信很多家长都听孩子说过类似这样一句话：“我就是睡不着。”最初听到这句话的时候，有些家长可能会觉得孩子是在故意捣乱，他们只是在为不睡觉找借口而已。事实真的如此吗？答案当然是否定的！对于失眠的儿童来说，焦虑才是他们无法入睡的原因所在，他们并不是不想睡，只是被焦虑折磨得无法入睡而已。

睡眠与焦虑之间的关系

睡眠对于儿童的意义毋庸赘言，但是很多人并没对儿童的失眠状况予以足够的重视。在某些情况下，儿童失眠很可能是焦虑引起的，探究睡眠与焦虑之间的关系，对于治疗儿童失眠具有一定的意义。

睡眠与焦虑之间有什么关系？无论是谁，假如他一整夜都睁着眼睛，无法入睡，那么这个夜晚对他来说绝对是一种煎熬。当看着墙上钟表的指针一分一秒地走过时，他的焦虑也会不断地增加。由此不难看出，睡眠和焦虑就像一对冤家，总是针锋相对。从这个角度上说，两者之间确实有着密不可分的关系。

睡眠让时间安静地流逝，焦虑则能让人产生时间静止的感觉。它们之间的对抗，是任何一个人都无法忽视的真实存在。只有和平而正确地解决两者之间的矛盾，我们才能获得良好的睡眠及美好的生活。

门迪就要在学校寄宿了。关于寄宿这件事，他的爸爸妈妈考虑了很久，因为他们并不想让门迪孤零零地在学校生活，可是夫妻二人的工作都很忙，根本无法抽出太多的时间去照顾门迪。更重要的是，寄宿在学校可以让门迪更加安心地学习。于是，在和门迪商议之后，他们最终决定让门迪寄宿在学校。

没想到，在临开学的前几天，门迪忽然因为恐惧而无法入睡，即便白天的活动很多、很劳累，他还是会一整晚一整晚地睡不着觉。爸爸妈妈都很担心，门迪则说他不想再去上学，因为每天失眠会把他杀死的。

医生认为，门迪的失眠与他内心的恐惧有极大的关系。一想到要一个人在一个陌生的环境中生活，门迪就会有些害怕，而且感觉手足

无措，他的焦虑便由此而来。医生建议门迪在睡觉之前听一些比较轻松的音乐，放松一下紧张的大脑，这将有助于入眠。

经过一段时间的适应和调整之后，门迪焦虑的状况有了很大的改善，他又能够每晚安然入睡了。

门迪内心的恐惧让他充满焦虑，这种情绪让他的大脑无法得到休息，因此出现了失眠的情况。当他听从医生的建议，逐渐摆脱焦虑的时候，失眠也同时离他而去。

睡眠是为了休息，焦虑却让大脑保持运转，两者是一对矛盾体。在夜深人静、孤身一人的时候，儿童更容易对身边的一切产生怀疑，任何一个微小的东西或声音，都可能让他们的神经变得更加紧绷。在那样的环境中，他们的焦虑会成倍地增加，刺激大脑进行更加激烈的活动，入睡便成了一种奢望。

对于任何人来说，失眠都是一种痛苦的经历，对于那些因焦虑而失眠的儿童而言，这种痛苦尤甚。在儿童焦虑失眠的时候，家长应该及时进行安抚，让儿童知道他并非孤身一人在对抗焦虑。另外，还应该为儿童创造良好的睡眠条件，如舒适的床、适度的光等，以便能让儿童更顺利地入睡。当然，家长所做的一切都应该有一个共同的目的，那就是消除焦虑，只要儿童不再焦虑，失眠就不会成为困扰儿童的问题。



心灵寄语

心情愉快是肉体和精神上的最佳卫生法。

——乔治桑

悲观的人虽生犹死，乐观的人永生不老。

——拜伦

儿童睡眠焦虑的表现

睡眠焦虑似乎比其他的焦虑类型更加难以把握，许多家长往往分辨不出儿童是在无理取闹还是受到了焦虑的困扰。了解一些睡眠焦虑的具体表现，会对判断儿童的状态大有帮助。

从某种程度上说，睡眠焦虑比白天的焦虑更多，对儿童造成的伤害也更大。这是因为，晚上的自由空间更大，可以用来分散注意力的东西更少，相对而言，对焦虑关注得更多，焦虑的程度也就随之提高。

如果儿童迟迟难以入睡，甚至出现失眠的情况，或许他们就是受到了焦虑的影响，具体的表现有如下几种：

1．总觉得房间里藏着怪兽

儿童对怪兽、恶魔之类的说法缺乏判断力，他们会将故事中的那些怪兽当作生活中的现实存在。在睡觉之前，他们总会担心怪兽藏在房间的某个角落里，说不定什么时候就会出来攻击自己。所以，他们宁可睁大眼睛，也不愿意上床睡觉。

2．怕黑

儿童怕黑是一种十分常见的现象，因为黑暗会带给他们一种未知的恐惧感，他们很担心黑暗中隐藏的东西会对自身造成伤害。所以，很多儿童更愿意开着灯睡觉，灯光会给他们安全感。

3．不敢独自睡觉

很多儿童喜欢和家长一起睡觉，甚至有些儿童到了10多岁还是没法独自睡觉，一旦让他们自己睡觉，他们就感觉无法入睡，要不了多

长时间就会去找家长，希望和家长睡在一起。

4．无法放松

但凡受到焦虑侵扰的儿童，基本都有紧张的表现，区别只是紧张的程度有所不同。当一个儿童莫名地紧张，并且根本无法放松时，他或许正处于焦虑之中。

5．不愿上床

有些孩子对上床睡觉有种难以言说的恐惧，每当家长让他们上床睡觉时，他们总会找各种各样的借口推托。对于不愿上床的儿童来说，床是让他们感觉焦虑的东西，只要一躺到床上，脑海中就会浮现出很多不好的画面，这让他们感觉异常痛苦。

6．做噩梦、失眠

当焦虑达到一定的程度时，噩梦和失眠就会主动缠上儿童，让儿童无法正常地休息，这会大大影响儿童的精神和生活状态，是儿童健康的极大威胁。

上述几种睡眠焦虑的表现虽然具有一定的典型性，但也不能仅仅依靠某种表现去妄断儿童被睡眠焦虑困扰。正如前文所说，有些儿童的某些表现，或有故意为之的可能，在进行判断的时候，需要将各方面的因素综合考虑进去，才能得到相对准确的答案。



心灵寄语

身体的健康在很大程度上取决于精神的健康。

——约翰·格雷

只有向后看才能理解生活；但要生活好，就必须向前看。

——克尔恺郭尔

一个人总要有些拂逆的遭遇才好，不然是会不知不觉地消沉下去的。人只怕自己倒，别人骂不倒。

——郭沫若

培养良好的睡眠方式

很多儿童迟迟无法入睡，并不是因为他们不想睡，而是不良的睡眠方式在作祟。帮助儿童建立良好的睡眠方式，不仅对儿童有益，家长也会因儿童的良好睡眠而受益。

对于很多家长来说，改善孩子的睡眠方式是一个极其艰难的过程，但是从实际效果来看，尽早让孩子形成良好的睡眠方式，也将使家长获得更好的睡眠体验，可以一觉睡到天亮。越早开始改善和培养计划，家长就能越早见到效果。

相关的研究表明，出生6个月之内就出现睡眠问题的孩子，在5～10的时候，往往比一般孩子更容易出现睡眠问题。这个问题让人深感困扰，但是完全没有必要绝望，即便家长和孩子已经遭受了数年的失眠困扰，只要从现在开始努力地培养良好的睡眠方式，同样也可以期待获得良好的效果。

很多家长都有一种相同的体验——让孩子自己入睡实在太难了，尤其是孩子不愿和家长分离的时候。

入睡时有家长陪伴在旁的婴儿，如果在半夜醒来，他们就会自己安抚自己，让自己再次进入梦乡；而入睡时没有家长陪伴在旁的婴儿，如果在半夜醒来，通常需要家长进行安抚，他们才能再次入睡。这从一个侧面表明，当家长在婴儿身边陪伴时，会给婴儿更多的安全感，让他们能够坦然入睡。这种情况同样适用于稍大一些的孩子。

乍一看来，家长应该陪伴在孩子身旁，给他们足够的安全感，让他们睡得更好一些。可是，对婴儿进行的相关研究已经表明，家长更应该让婴儿自己入睡。因为入睡时有家长陪伴在旁的婴儿与入睡时没

有家长陪伴在旁的婴儿相比，其睡眠过程中醒来的次数要更多一些。

也就是说，虽然入睡时有家长陪伴在旁的孩子安全感更强，但是由于他们总是醒来，睡眠大部分属于浅睡状态，所以睡眠质量无法得到保障，整体的睡眠效果并不是太好；而入睡时没有家长陪伴在旁的孩子虽然醒来后需要家长安抚，但是他们的睡眠时间较长，睡眠质量较高。相较而言，不去陪伴孩子显然对孩子的益处更多一些。

再者，儿童都有很强的学习能力，只要经过合理的培养，他们一定能够掌握独自入睡的能力。只要儿童懂得了呼吸、放松、自我交谈等促进睡眠的方法，家长就可以逐渐减少陪伴的次数和时间，最终实现让孩子一个人入睡的目标。

下面介绍一些有助于儿童入睡的方法：

1．给儿童安全感

在儿童入睡之前，不要让他们接触带有恐怖内容的东西，如恐怖电影、恐怖小说、惊悚故事、杀戮游戏等。

2．过渡时间要充足

在儿童入睡之前，应该停止一切会令他们感觉兴奋的活动，如看动画片、玩游戏等。只有待大脑恢复平静状态之后，他们才更容易入睡。

3．注意饮食

入睡之前的一段时间里，一定要远离咖啡、巧克力、碳酸饮料之类含有咖啡因的食物，因为咖啡因会加重儿童的焦虑，让他们更加无法入睡。

4．做好应对恐惧的准备

告诉儿童可以以深呼吸等方式来放松身心，保持均匀呼吸，做好应对恐惧的预案之后，儿童就不会感觉手足无措，这能从某种程度上减轻焦虑。

5．尽量保持自然

家长不要刻意为儿童做什么事情，去帮助他们入睡，而要尽量保持自然，这样才不会让儿童感觉异样，也不会因此而挑动他们敏感的神经。

6．睡觉的地点要保持一致

尽量给儿童一个固定的睡眠地点，这样儿童就不会因为陌生而产生焦虑；不要在儿童睡着之后更换他们的睡眠地点，以免他们醒来时产生迷茫的感觉。

除了上述几个方法外，还有许多有助于儿童尽早入睡的方法，比如：家长和儿童进行亲切的睡前道别，让儿童保持积极的心态，等等。家长还可以根据自己平时的经验，选择一些对孩子比较有效的促进睡眠的方法。只要长期坚持下去，一定能够帮助孩子养成良好的睡眠方式，到那时，无论是家长还是儿童，都会感觉无比的轻松和自在。



心灵寄语

焦虑是知识的阴影，也是产生创意的环境。

——利德尔·哈特

讲故事有助于儿童入睡

很多儿童喜欢在睡觉之前听故事，但是有时连一个都没听完就睡着了，并不是因为故事太过乏味使儿童昏昏欲睡，而是因为故事创设的情境让儿童感觉安全，所以他们才安心睡去。

相信许多家长都有过这样的经历：自己已经困得睁不开眼了，孩子却还在床上辗转反侧，迟迟无法入睡。无论让孩子做什么放松的活动，数星星、数绵羊、闭目养神等，通通没有效果。可是，只要拿起睡前故事书，有时一个故事还没读完，孩子就已经睡着了。

故事的神奇魔力让许多人不解，照理说，儿童对故事很有兴趣，应该会激发大脑活动，使儿童处于兴奋状态，可是最后的结果竟然是儿童睡着了。这究竟是为什么呢？

在儿童准备睡觉的时候，其身体机能已经做好了休息的准备，只是因为大脑中还有焦虑等刺激性因素，才使得身体保持着看似亢奋的状态。睡前故事往往会创造一种平和、美好的氛围，这会让儿童充满安全感，大脑也会随之得到放松，当他们的神经不再紧绷时，自然就进入了睡眠状态。

对于凯瑟琳来说，睡觉是一件十分困难而痛苦的事情。一旦躺到床上，她马上就会胡思乱想，这让她总是迟迟难以入睡。

一个偶然的机会，爸爸在她睡觉前给她读了几个故事，故事很好听，她听着听着就进入了故事创设的情境中，她仿佛来到了鸟语花香的仙境，一切都是那么静谧与平和。她感受着这种美好，不知不觉间便睡着了。

第二天早上醒来，凯瑟琳感觉轻松极了，因为她已经很久都没有

好好睡一觉了。回想起昨晚的故事，她感觉意犹未尽。于是晚上睡觉之前，凯瑟琳又让爸爸给她讲故事，这一次，她又美美地睡了一觉。

从此之后，凯瑟琳爱上了听故事，只要准备上床睡觉，她就找出自己喜欢的故事书，让爸爸给她讲。从这些故事中，凯瑟琳学到了很多道理，也认识了很多字。

可以说，爸爸给凯瑟琳讲故事，不仅让她获得了良好的睡眠，也给她提供了一个学习的机会，在不断更新故事的过程中，凯瑟琳的知识水平也在持续提高。



爸爸所讲的故事，是凯瑟琳入睡的“催眠药”，凯瑟琳从故事中感受到了美好与平和，这种氛围让凯瑟琳觉得安全，所以她能够安心地入睡。

儿童在听故事的时候，会将注意力放在故事上，这就降低了对焦虑的关注，一旦他感受不到焦虑，就能很轻松地入睡。

当然，父母在选择故事的时候，有些事项需要注意。比如，所选的故事情节不宜激烈，因为激烈的场面会刺激儿童的大脑，让大脑更

加无法放松；所选的故事不宜过长，因为短的故事孩子才能听完整，而完整的故事会给儿童传递“圆满结束”的信息，这会让儿童的大脑产生满足感，更加容易入睡等等。

总之，讲故事对促进儿童睡眠有一定的作用，对于那些有失眠焦虑状况的儿童，这个方法可以一试。



心灵寄语

压抑的实质是一种拒绝机制，一种把某些东西拒绝在意识之外的功能。

——弗洛伊德

有困难是坏事也是好事，困难会逼着人想办法，困难环境能锻炼出人才来。

——徐特立

当你微笑时，你心中任何不愉快或不自然的感觉都静止了。

——卡耐基

改变之旅：被失眠困扰的丁丁

丁丁的家人都有失眠的症状，在他的家里，几乎每时每刻都有人是醒着的，即便是夜半时分，也不例外。

丁丁的妈妈说："丁丁从很小的时候就有睡眠障碍，或是睡觉很少，或是根本睡不着。"丁丁自己则说："一直困扰着我，让我无法入睡的原因是，我总是担心自己睡不着。"

和许多被失眠焦虑困扰的孩子一样，丁丁的生活中总是少不了一个个可怕的夜晚。在那样的夜晚，丁丁感到时间一分一秒地流逝，无论他多么努力地想要进入梦乡，最终的结果都让人失望。他被"担心自己睡不着"的念头困扰，耗费了很多的精力，结果"睡不着"变成了现实。

为了改变这种状态，丁丁做了很多努力。在睡不着的时候，他和自己说话，暗示自己可以睡着；他尽量放松，保持平稳的呼吸。在等待入睡的这段时间里，丁丁能够感受到自己所做的一切对他的焦虑程度产生了怎样的影响。他发现：越是关注焦虑和失眠，就越是无法入睡；而如果将注意力集中在呼吸和放松上，焦虑自然就会远离，他也就能睡个好觉。



对于这段经历，他这样说："晚上的时候，我会十分担心无法入睡，而且觉得只有我一个人这样，其他人都睡得很好。当我被失眠折磨得难以忍受时，我开始用自己的方法去克服它。即便在某个夜晚我觉得很害怕，我依然会告诉自己，就算一个晚上都睡不着，要这样一直睁着眼睛到天亮，我依然可以应付得很好。我也意识到，如果不把事情想象得那么糟糕，我的心情其实可以平静很多。而且只要能保持一段时间的平静，我就能进入梦乡。有时候，就算晚上没有睡好，第二天早上起来之后，当发现并没有发生我想象的那些恐怖事情时，我就知道其实自己的情况并不是太糟，这样，我在晚上的焦虑就会少很多。我已经看到了最坏的情况，而且并没有遭受巨大的损伤，这让我相信自己可以很好地控制一切，所以我没有必要再为这件事情担心了。我总会对自己说：'我每天都在进步，我的精神状态很好！我可以战胜所有的困难，任何事情都无法将我击倒。'现在，我已经摆脱了睡眠焦虑的困扰，它再也不会干扰我的睡眠了。能够安然入睡的感觉真是太好了，我很享受现在的生活。"

丁丁终于不再被失眠困扰，他用自己的努力换来了良好的睡眠，也能够精神焕发地迎接生活中每一天的到来。



心灵寄语

心理治疗所探索的乃是特殊个人生活中最特殊的性质及事件一一当它被毫无生气、非真实性而又笼统的概括性所圈限之后，其治疗效果自然会减少许多。同时，心理治疗还探索着个人性冲突的主要因素，这些因素乃是每一个人的经验中最具有持久性的性质一一倘若这些基础因素被忽略的话，那么一切心理治疗都将削弱患者的意识，而使他们的生命更为呆板。

——罗洛·梅

第十一章　摆脱焦虑，有法可循

对于儿童的焦虑，我们的认识并不够；对于某些焦虑的源头，我们甚至无法解释，也无法给出确切的答案。看着焦虑的情绪时时侵扰儿童，看着几乎无力招架的儿童充满痛苦，家长的内心往往要忍受更大的摧残。然而，焦虑虽然神秘而可怕，但并非不治之症，通过适当的治疗和调整，摆脱焦虑并非无法达成的目标。

让孩子学会接受，踢开焦虑这块绊脚石

世界上的很多事情，都是人类无法掌控的，面对超出自己能力范围的事情，最好的处理办法就是坦然接受，因为焦虑并不会对事情的解决有任何帮助。

在生活中，每个人都会遇到一些超出自己能力范围的事情。如果明明知道自己的能力不足，还非要强迫自己去做，那么不仅得不到理想的结果，还会使自己陷入无尽的焦虑之中。

因此，父母要告诉孩子，无论做任何事情，首先都要给自己一个准确的定位，搞清楚哪些事情自己能够做到，哪些事情自己做不到。能做到的事情不仅要做到，还要尽量做得完美；做不到的事情要尽力而为，就算真的没有完成，也不要过于自责或纠结，而要用坦然的态度去接受最终的结果。

欢欢是一个活泼可爱的孩子，他爱玩爱动，似乎有用不完的精力。

一年一度的学校运动会即将开始，热爱运动的欢欢积极地报名参加，而且一报就是两项：100米跑和铅球。

欢欢平时就喜欢跑步，而且速度很快，100米比赛绝对是他的强项。可是铅球他就不太擅长了，这项运动需要一定的臂力，而臂力恰恰是欢欢的薄弱环节。这一点欢欢并不是不知道，可是为了和人赌气，他还是决定要挑战一下自我。

事情的起因其实很简单。欢欢的班上有一个名叫军军的同学，他

的臂力很大，也很受同学们的欢迎，这让争强好胜的欢欢有些不服气，他总觉得自己比军军厉害多了，因此时时处处都想和军军一较高下。这一次，学校运动会给了欢欢一个好机会，欢欢想在军军擅长的项目上战胜他，以此证明自己比军军强。为了达到这个目的，欢欢开始锻炼臂力，但是他的基础毕竟有限，想在短时间内得到迅速提高并不现实。每次锻炼之后，欢欢发现自己的进步不大，他都会有些着急和担心，唯恐在运动会上输给军军。这种担心逐渐增多，欢欢开始受到它的影响，不仅锻炼方面没有什么进步，其他方面也出现了一些问题。

运动会开始的那天，欢欢的焦虑达到了顶峰，结果，他不仅没能在铅球项目中战胜军军，还在100米比赛中发挥失常，成绩比平时慢了很多。他无法接受这样的现实，情绪变得更加焦虑，再也不像以前那样活泼了。

欢欢的焦虑情绪源于他无法接受军军比自己更受欢迎的现实，于是处处要和军军一较高下，甚至在自己并不擅长的方面，他也希望战胜军军。他的这种“不接受”的态度，是他陷入焦虑的罪魁祸首。如果欢欢能够认识到，人人都有长处，也有自己的短处，并且能够坦然接受某些方面不如军军的事实，那么他的心态就会很平和，也就不会丢掉那个活泼的自己。

当孩子遇到与欢欢类似的情况时，家长应该帮助孩子树立正确的观念，让他们知道“尺有所短，寸有所长”的道理。只要能在自己擅长的领域里表现优异，那便是一种成功；至于自己不擅长的方面，尽力而为不留遗憾就好。能够接受好的东西，也要能够接受不完美的东西，这样才能将焦虑踢开，获得快乐。



心灵寄语

德行的实现是由行为，不是由文字。

——夸美纽斯

焦虑是文化共同接受和附加在实际危险处境上的一种信仰功能。

——哈洛韦尔

提升自己的要诀是切勿停留在原地不动，而欲达到此目的，首先要有不满现状的心理。但是仅仅不满足是不够的，你必须决定下一步往何处去，千万不要做个只会成天抱怨的懒人。

——麦尔顿

提升孩子的专注力，不给焦虑生存的空间

每个人的大脑容量都是有限的，儿童自然也不例外，当他们专注于某件有益的事情时，自然就没有多余的精力用于焦虑，也就从根本上切断了焦虑的源头。

心理学家加里·埃默里博士说："在工作世界中有一个简单的法则，即专注就是力量。"其实，专注不仅在工作世界中能够展现它的力量，在其他的很多领域都能发挥巨大的作用。比如，在消除焦虑方面，它所发挥的作用常常超出人们的想象。

儿童之所以产生焦虑，是因为他们头脑中乱七八糟的想法在作祟，如果他们能提升专注力，全神贯注于某件事情，也就没有多余的精力去胡思乱想了，这样一来，焦虑自然就会消失不见。

贝贝对于封闭的空间有一种天然的焦虑感，只要在剧场、礼堂之类的地方待上一段时间，他就会产生一种将要窒息的感觉。如果在这个空间里有很多人，那么他的焦虑更会成倍地增加。

一天，学校的心理老师要在礼堂进行一场与焦虑有关的讲座，贝贝觉得这对自己很有帮助，于是早早地来到了礼堂，选择了一个让他感觉最舒服的座位坐了下来。此时，礼堂里并没有几个人，因此贝贝没有很明显的焦虑。

然而，随着时间的推移，礼堂里的人越来越多，贝贝周围也慢慢坐满了人，这让他感觉自己好像被包围了起来，想出都出不去，他越来越焦虑，越来越觉得难以呼吸。他很想立刻逃离礼堂，因为实在无

法忍受这种痛苦。

幸运的是，老师在这个时候走了进来，并开始自己的讲座。于是，贝贝立刻将注意力集中到了老师身上，希望能从老师那里得到一些对自己有益的知识。让贝贝感到奇怪的是，他竟然不再焦虑了，之前那种将死的痛苦感觉也消失不见了。

在老师所讲的内容中，“专注力能够降低焦虑感”的部分引起了贝贝的重视，切身体会告诉他，专注力确实有很大的作用。

讲座结束之后，贝贝去和老师交流经验。他对老师说：“只要一专心听您讲话，我就会忘掉焦虑。这真是太神奇了，就像变魔术一样。”

老师却说：“专注力并不是魔术，也没有什么魔力，只是因为你专注于讲座，将焦虑的空间挤占了，焦虑便无处藏身了。”

贝贝刚到礼堂的时候，因为没有几个人，所以他的注意力更多地集中在礼堂及礼堂的陈设上，这让他几乎感受不到焦虑；随着听众的增多，贝贝便将注意力放在了身边人身上，这些人仿佛构成了一座牢笼，让贝贝产生了焦虑；在老师开始讲座之后，贝贝又将注意力转移到了老师和讲座内容上，这让他忘记了焦虑的存在。也就是说，贝贝的焦虑与他的关注对象有着十分密切的关系。当注意力集中在可能对他构成威胁的人群身上时，他会变得焦虑；而将注意力集中在对他有益的讲座上时，他的焦虑自然就消失了。

由此不难看出，当儿童出现焦虑的状况时，让他们对某些有益的对象提升专注度，能够有效地消除焦虑，帮助儿童摆脱焦虑的纠缠。



心灵寄语

道德的基础是人类精神的自律。

——马克思

心的陶冶、心的修养和锻炼是替美的发现和体验做准备。

——宗白华

学习认识焦虑是一项冒险，每个人都必须毅然面对，如果他不想因为对焦虑无知或者受制于它而走向毁灭的话。因为学会正确对待焦虑的人，已经学会了最重要的事。

——克尔恺郭尔

教孩子学会做最坏的打算

焦虑症患者总觉得事情会向坏的方向发展，这是他们的一个显著特点。既然如此，不妨“以毒攻毒”，说不定可以达到否极泰来的良好效果。

曾经有一支乐队演唱过一首名叫《最坏将会怎样》的歌曲，他们或许想象不到，这首歌的名字如今已经成为心理学界十分著名的一种治疗手段。

实际上，无论是难以描述的忧虑，还是对某种对象的特殊恐惧，抑或是时时可能发生的广泛性焦虑，所有的焦虑症都绕不过同一个问题，那就是“最坏将会怎样？”如果可以找到这个问题的答案，那么无论发生什么情况，无论最终会有什么后果，所有的一切也都会在预料之中，并不会产生更多、更大的焦虑。

从上学开始，奥尼尔就对考试有种莫名的恐惧。不要说真的走进考场，即便听到“考试”这两个字，他也会立刻变得焦虑不安。

很多次，奥尼尔还没有走进考场，就已经认定自己无法考出好成绩，当他坐在考场里的时候，他的脑海中浮现的并不是考试的内容，而是各种各样莫名其妙的恐惧：他害怕写错字，害怕看错选项，害怕答错题，害怕成绩不好……凡是和考试有关的东西，他没有不害怕的。

可想而知，他每一次的考试成绩都很不好，名次也总是排在班级后几名，因为他将大部分的时间和精力都耗费在了焦虑上。

班主任看在眼里，急在心上，奥尼尔平时上课的状态不错，作业完成得也很好，可是一到考试就因焦虑而大大影响发挥。为了帮助奥

尼尔，班主任向心理老师求助，他将奥尼尔的情况反映给心理老师，让心理老师对奥尼尔进行一些心理辅导。

心理老师详细了解了奥尼尔的情况之后，便约奥尼尔进行了一次谈话。

“奥尼尔，我发现你平时的功课都不错，可是一到考试就无法正常发挥，你能告诉我考试的时候你在想什么吗？”心理老师问。

“对不起，老师，我也不知道。我只是觉得大脑一片空白，除了担心和恐惧，我什么都感受不到。”奥尼尔低着头回答。

“那你在害怕什么呢？”心理老师又问。

“害怕写错字，害怕看错选项，害怕答错题，害怕成绩不好……”奥尼尔依然低着头。

“你害怕成绩不好，那么结果呢？”心理老师继续追问。

“我的成绩实在太糟糕了，简直差劲到了极点，我甚至都无法原谅自己。”奥尼尔的头埋得更低了。



“既然已经差到了极点，你还有什么好怕的呢？”心理老师反问道。

这时，奥尼尔抬起了头，恍然大悟般地笑着说道：“是啊，我还有什么好怕的呢？”他连着说了几遍，脸上终于绽放出笑容。

在这之后，每次考试的时候，奥尼尔总用“还有什么好怕的呢”这句话向自己提问。当他发现自己面临的处境已经不可能更糟时，他的焦虑自然就减少了，考试成绩也在稳步提升。

在心理老师的帮助下，奥尼尔意识到自己的考试成绩已经到了最低谷，无论他再怎么担心，他的成绩都不会比现在更差，可以说，他

所有的担心都不过是无谓之举罢了。认识到这一点之后，奥尼尔改变了对考试的态度，既然他已经没有什么好怕的，那么何必再去害怕呢？抛开了害怕，奥尼尔变得心境平和，这也让他的成绩得到了稳步提升。

对于身处焦虑的孩子而言，担心事情变糟是他们常有的心态，不妨让他们去试想最糟的结果，一旦他们认识到最糟的结果不过如此，不会对他们造成多大的威胁，他们就不会再那么担心，焦虑也会随之减少甚至消失。



心灵寄语

人格成熟的重要标志：宽容、忍让、和善。

——卡耐基

不是事情本身使你不快乐，而是你对事情的看法使你不快乐。

——伊壁鸠鲁

冷漠与缺乏感觉，同时也是防卫焦虑的一种工具。当个人不断地面临他所无力克服的危机时，他的最终防线乃是避免去感觉这种危机。

——罗洛·梅

让孩子做愤怒的主人，而非奴隶

愤怒的情绪总会在某个时刻降临到儿童的身上，而且一旦爆发，总是威力巨大。倘若儿童不去控制自己的愤怒，那么不仅会伤害别人，还会让自己尝到苦果。

愤怒的情绪不可避免，成人尚且会在某些时刻突然爆发，更不要说尚不懂得控制自己的儿童了。但是，这并不是随意流露愤怒的借口，因为表现愤怒只会带来更多的负面情绪，让儿童完全被情绪控制，成为情绪的傀儡。

邓肯上小学的时候，常常听到父母为了一些鸡毛蒜皮的小事而发生激烈的争吵。每到这时，他总是静静地躺在自己的床上，心中充满了疑惑和恐惧，这让他迟迟难以入睡。通常情况下，他的父母吵到什么时候，他就要听到什么时候。他的脑海中总是不断闪现相同的问题："爸爸妈妈会离婚吗？""他们吵架是因为我吗？""我是不是应该离开这个家？"

这些问题伴随着邓肯成长，不仅没有减弱，反而越来越强烈。在邓肯升入初中之后，他开始尝试着调和父母之间的关系，可是他的努力不仅没有丝毫效果，反而让父母觉得他在偏袒对方，使得家庭氛围变得越发糟糕起来。

邓肯的情绪越变越差，他变得容易愤怒、焦虑，对所有的事情都充满敌对的情绪。这种状态不仅影响了他的学习，也让他的行为举止变得粗暴和怪异起来。和朋友打篮球的时候，他总是蛮横地攻击篮筐，而不顾队友的感受，一旦有人对他犯规，他便会怒目相向，极力表达自己的不满。因此，他的朋友都不敢再和他一起打篮球，一个个从他身边离开。

老师发现了邓肯的巨大变化，知道他正受焦虑情绪的影响，于是教给他一些调整情绪的方法，包括深呼吸、冥想等，帮助邓肯掌控自己的情绪。

一段时间以后，邓肯清楚地意识到，他的愤怒和暴躁都是焦虑的外在表现形式。他开始努力地克服自己的焦虑，这不仅让他的情绪有了很大的转变，也让自己劝说父母的行为变得有效起来。

邓肯的焦虑源自父母的紧张关系，他本想调解他们之间的关系，结果却适得其反，这让他的焦虑情绪进一步加剧，最终影响了他自己的生活。

在现实生活中，我们会在网络中、报纸上看到很多青少年打架斗殴甚至致人死亡的新闻，究其原因，竟然是一些在常人看来鸡毛蒜皮的小事。有些人觉得这难以理解，可是在怒火中烧的情况下，他们很难做出正确的判断，犯下一些错误是十分正常的。在盛怒之下，他们不仅伤害了别人，也给自己带来了无尽的麻烦。

已经有很多事实向我们证明，愤怒不仅无助于解决事端，更会给别人及自己带来无尽的伤害。对于儿童来说，想要控制愤怒确实不容易，但是无论多难，都应该努力去做愤怒的主人，而非愤怒的奴隶。



心灵寄语

我相信焦虑也是犹如知识活动的阴影一般相随，我们越了解焦虑的本质，就越了解智识。

——利德尔

焦虑是神经官能症的动力中心，因此我们随时都要处理它。

——霍尔奈

真正的问题在于如何引介正确的理论概念，以及如何将它们应用到观察的素材中，以便使我们能看清楚焦虑的理则。

——弗洛伊德

让孩子采取正确的交往方式

在与人交往的过程中，儿童会遇到各种各样的问题，一旦处理不当，他们就可能出现焦虑心理。以正确的态度和方式去对待交往，才是消除焦虑的良好方法。

无论一个人身处什么位置，是否拥有财富，他都需要自己的朋友。开心的时候，有朋友分享自己的快乐；伤心的时候，有朋友分担自己的忧愁；有困难的时候，有朋友伸出援手相助。这是多么幸福的事情啊！尤其对于儿童来说，他们的活动范围还小，能够接触的人还不多，在自己的生活圈子里，朋友就显得更加重要了。

在实际生活中，常常会看到有的儿童身边总是挤满了小伙伴，有的儿童则是孤零零地一个人玩耍。那些朋友很多的儿童，往往心态健康、积极阳光；而那些形单影只的儿童，则会心绪不宁、消极焦躁。

蒙蒙已经十岁了，上小学四年级。

他的头脑很聪明，但是不喜欢学习；平时喜欢玩耍，但是又不愿意和同学们一起玩；喜欢说大话，总向同学吹嘘一些不存在的事情；有些反复无常，有时会对同学大喊大叫；遇到问题的时候，常常推卸责任；不讲卫生，身上总有一些异味。因为蒙蒙的这些缺点，同学们都不喜欢和他一起玩，这让蒙蒙觉得十分落寞。

看着同学们关系融洽地在一起踢球、做游戏，蒙蒙感觉自己成了异类，这让他觉得很难受，于是想出了一个办法去“赢取”人气：只要有人愿意和他一起玩，他每次都付给同学金额不等的“酬金”。短短的一个月时间，蒙蒙欠下的债务已经有六百多元！

班主任发现之后，及时制止了同学们的这种行为，并请心理老师

对蒙蒙进行辅导。

心理老师问及蒙蒙这样做的原因，蒙蒙无奈地说：“同学们都不和我玩，这让我很受伤，看着他们一个个玩得那么高兴，我的心里可急了。我不知道怎么才能让他们跟我玩，只好想出了这么一个主意。”

蒙蒙因为缺少朋友而焦虑，他想改变现状，但是并没有从自己身上寻找原因，而是想出了付“酬金”的法子。他以为这样就可以赢得人缘，增加人气，可是这种建立在金钱之上的友谊，注定是虚幻的、不牢靠的。当他无法兑现自己的“酬金”承诺时，身边的那些“朋友”一定会一个个离他而去。

在儿童的世界里，所有的一切都是那么单纯，当一个儿童因为没有朋友而焦虑时，他最先想到的是要交到朋友，而不是寻找没有朋友的原因。甚至对于一些儿童来说，即便是通过金钱买来的“友谊”，只要有朋友在身边，同样可以显示其交往能力。现实中，这种自欺欺人的做法并不少见，它和教育的缺失或是内心的认知有误存在很大的关系。

当儿童出现社交焦虑时，首先要让他们寻找并纠正自身的问题，通过内在的改变去带动外在的改变。倘若仅仅消极地用金钱等外在的手段去处理交往中出现的焦虑问题，那最终的结果通常很难令人满意。



心灵寄语

家庭是父亲的王国，母亲的世界，儿童的乐园。

——爱默生

个性是最重要的，一个人的个性应该像岩石那样坚强，因为一切都是建

筑在个性上面的。

——屠格涅夫

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

改变孩子的思维模式，换种思维看焦虑

大脑的固定思维模式，使得儿童在遭遇焦虑时总是做出相同的反应，如果能改变这种模式，则会给大脑创造重新判断焦虑的机会，这样一来，焦虑释放的假信号就会被识破，它所带来的影响也会随之减少。

儿童之所以会产生焦虑的情绪，很大程度上是因为大脑发出了错误的指令，让儿童认为自己正处于危险之中，必须采取某些措施进行自保。当儿童被焦虑性的思维掌控，并始终以这种固有模式进行思考时，他们的焦虑就会“按部就班”地出现。

所以说，当儿童面临焦虑的时候，应该让他们试着改变固有的模式，以全新的思维去看待焦虑，那时，他们或许会产生新的认识，原有的焦虑也就不复存在了。

元元的第一次演讲经历并不成功，他没能将演讲的内容说完，台下就已经响起了阵阵嘘声。这让元元备受打击，从那之后，他的内心深处便对演讲充满了恐惧。

每当有人在他面前说起演讲的事情，他的脑海中便会浮现出那次糟糕的演讲，这时，他的焦虑就会发作，有时对人发脾气，有时迅速地离开那个“是非之地”。他不愿回想起痛苦的经历，每次回忆起来，他都告诉自己：“我以后都没有办法再站在台上演讲了，我可不想再出一次丑！”这样的想法不断在他头脑中出现，而且每次出现都会让他感觉焦躁不安。

其实元元知道，他并不是不想站上演讲台，他只是不想再被嘲笑一次而已。他如果无法克服内心的焦虑，便无法再次站上演讲台。

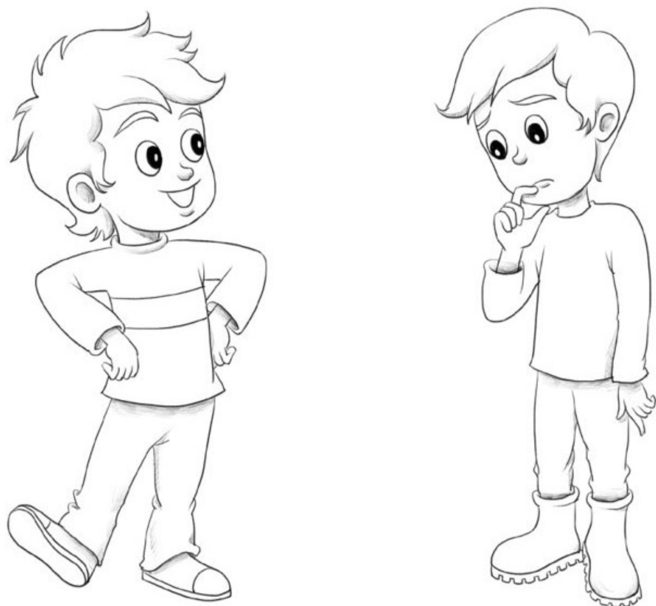
一个偶然的机会，元元结识了一个和他年龄相仿的朋友亮亮。亮亮是一个颇有名气的小演说家，他站在台上的状态令元元十分羡慕。经过一段时间的思想斗争之后，元元决定向亮亮请教一些关于演讲的问题。

“亮亮，你第一次演讲就很成功吗？”元元问亮亮。

“当然不是了。第一次我差点被听众的批评声吓哭了。”亮亮笑着回答。

“是吗？那你怎么还敢上台呢？我就上过一次演讲台，被听众的嘘声吓得现在还有心理阴影呢！”元元有些诧异。

“刚开始的时候我也很焦虑，很怕再上台。但是我告诉自己：虽然脑子里满是失败的画面和想象，但是还没有经过尝试，谁都不知道最终的结果会是怎样。就算‘焦虑’告诉我不要去尝试，我也要尽力尝试一次，万一成功了，焦虑就会被打败，它以后都别想控制我了。”亮亮充满自信地说。



“这样想管用吗？真的能战胜焦虑吗？”元元有些将信将疑。

“管用不管用你得自己试了才知道，至少我是不再焦虑了。”亮亮的态度十分坚定。

于是，元元按照亮亮的做法去面对焦虑，最终也像亮亮一样克服了对演讲的焦虑。

元元和亮亮之所以能战胜自己的焦虑，原因在于他们改变了固有的思维模式。当焦虑来临的时候，他们并不是被动地接受焦虑带来的后果，而是积极主动地向焦虑发起挑战，最终打破了焦虑为头脑设定的条条框框，赢得了与焦虑“战斗”的胜利。

当儿童处于焦虑状态时，他们的大脑会发出“危险”的信号，尽管这个信号并不真实，但是大脑不会对它做出判断，只会根据固有的模式做出相应的反应。如果儿童能在这时改变固有模式，那么大脑就会对“危险”重新做出判断，当它发现这只是一个假警报时，焦虑的程度

便会自动减弱。



心灵寄语

通常来说，看不见的东西比看得见的东西更容易扰乱人心。

——尤利乌斯

在我们所承受的痛苦中，恫吓我们精神的远多于伤害身体的，来自假想的远多于来自现实的。

——塞内加

我们必须以同样的态度思及勇气，以摒弃恐惧，换言之，我们必须盘算和观想日常生活中的危难，以及怎样以勇气来挫锐解纷。

——斯宾诺莎

让孩子学会和自己谈一谈

儿童遭受焦虑情绪侵袭的时候，往往会不知所措，如果能在这时进行一场自我对话，就可以让儿童看清内心的真实情况，这对消除焦虑是非常有帮助的。

在现实生活中，我们常常会见到一些自言自语的人，而且可以毫不客气地说，很多人见到这类人总会发出一阵笑声，即便不是嘲笑，至少也是不屑一顾的笑。更有甚者，有些人甚至认为他们脑子有毛病，自己跟自己说话，那有什么意思呢？但是事实上，那些自言自语的人或许比那些发笑的人更加正常和健康。

在心理学上，尤其是认知取向的心理学流派通常认为，在受到焦虑情绪的侵扰时，我们应该多和自己谈一谈，而且最好是出声地进行交谈。这种做法可以让我们直面自己的内心，更有利于找到焦虑的根源，并从根本上解决焦虑的问题。

对于儿童来说，焦虑是一个极大的、难以解决又难以摆脱的难题，很多时候，即便他们知道自己已经陷入了焦虑的麻烦之中，也不知道应该以何种手段和方式去摆脱。如果采取的手段不当，很可能儿童会在焦虑之中越陷越深，最终无法自拔，对他们的学习和生活都产生消极的影响。如果儿童能够听一听自己的心声，和自己交谈一番，这对他们排解焦虑是很有帮助的。

鲁本很喜欢自言自语，尤其是在他感觉焦虑的时候，尽管这让他看起来像个怪人，可他并不在意别人的眼光，他知道什么才是对自己最好的做法。那么，他是怎么跟自己对话的呢？

“你好，鲁本。你肯定认识我，因为我是内在的你，你则是外在

的我。我知道你正在为即将到来的期中考试做准备，其实你已经复习了很多知识点，也做了很多练习题，可是你依然对自己不太放心，对吗？

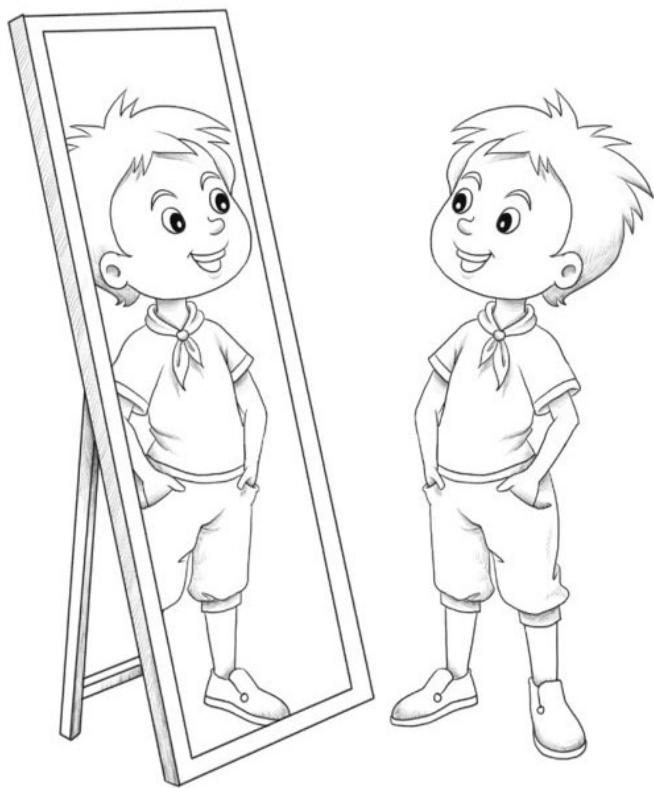
你完全不用担心，我相信你一定可以的。因为我一直在观察你，我知道你有多优秀。

假如你实在放心不下，你可以拿着练习题去和同学或者老师讨论一下，让他们给你一些建议。如果他们的建议有用，你就多加练习一下，做到有备无患。

当你已经竭尽全力为考试做好准备的时候，你就更没有必要担心了。因为你已经做了所能做的一切，剩下的就只能静待结果了，我们毕竟无法提前知道考试题目，为了这些未知的事情浪费时间和精力，我们最终什么都得不到。

如果考试成绩好，我们应该感到高兴，因为我们的努力得到了回报；如果考试成绩不理想，我们也不应该感到沮丧，因为我将会知道该向什么方向努力。你说是不是？

最后我想说的是，我为你感到骄傲和自豪，因为你为这次考试付出了很多的心血，而且从未放弃。我相信，没有什么东西能将你击败！加油吧！”



这就是鲁本和自己进行的对话，他不仅给自己提出了改进的建议，还给予自己极大的鼓励，这种自我鼓励能够消除焦虑，提升自信，让他以更好的姿态去迎接考试。

也许很多人认为自我对话并没有什么实际意义，可是事实证明它确实很有效。这种对话实际上就是积极的自我暗示，当儿童充满信心地大声说出自己的想法时，他们的内心会受到激发和鼓励，这会让他们变得更加坚定和沉稳，通常可以帮助他们更好地实现自己的目标。



心灵寄语

真正妨碍人们的不是事情本身，而是对事情的看法。

——爱比克泰德

害怕自己将遭受痛苦的人，其实已经在受着这令人害怕的苦了。

——蒙田

焦虑是一种常见情绪，所有生命个体对它都不陌生，就连一只低等的海洋鼻涕虫也不例外。

——雷克托

直面恐惧，做勇敢的自己

对于很多孩子来说，恐惧是一个恐怖的魔鬼，似乎根本无法战胜，于是他们只会一味逃避。但是，逃避无法解决问题，只有勇敢面对恐惧，才能找到真正的自己。

对于心有焦虑的儿童来说，即便只是遇到一点小小的挫折，他们也会产生千斤压顶一般的恐惧。实际上，挫折本身并不可怕，可怕的是他们无法勇敢地直面恐惧，最终输给了焦虑的心理。

对于儿童来说，恐惧给他们造成的影响是全方位的。一旦儿童的心中充满恐惧，美丽的花朵便可能变成恐怖的恶魔，平日的好友也可能变成令人畏惧的陌生人……一切的一切，在儿童眼中都变得那么不同，以至于让儿童对自己产生深深的怀疑。这会让儿童变得畏首畏尾，不敢迈出前进的脚步，更不要说享受精彩的生活了。

库伯是美国的一位颇受欢迎的法官，可是他现在的光鲜亮丽和小时候的形象形成了鲜明的对比。

库伯出生在一个贫苦的家庭中，他的父亲是一名裁缝，收入十分微薄。每当冬季来临时，库伯都要提着煤桶到铁路沿线去捡拾火车上掉下来的煤块，用于家里取暖。库伯常常为自己的行为感到窘迫，因为有些同学看到他捡煤，不仅会嘲笑他，还会欺负他。为了避免被那些同学看到，库伯总是偷偷摸摸地出去捡煤。可是，他总会被那些欺负他的同学发现，他们会把他好不容易捡到的煤倒掉，让他拎着空空的煤桶回家。每到这种时候，库伯总会以泪洗面，他的心中充满了自卑和恐惧。

一个偶然的机会，库伯读了赫拉修·阿尔杰写的《罗伯特的烦恼》

这本书，故事的主人公与库伯年龄相仿，而且遭受了比库伯更大的挫折和磨难，但是他没有灰心丧气，而是以极大的勇气去直面不幸，最终跨过了一个又一个的坎坷和沟壑。库伯大受鼓舞，希望自己也有战胜一切的勇气和力量。此后，库伯读了所有能够找到的赫拉修·阿尔杰的作品，在阅读的过程中，他潜移默化地受到了每一个主人公的影响，不知不觉地增强了信心和力量。

几个月后的一天，库伯又一次到铁路沿线捡煤。不经意间，他发现有三个人影向自己凑了过来。他的脑海中闪过的第一个念头就是逃跑，可是这个念头很快被书中的那些形象遮盖，他觉得自己应该像那些英雄一样接受挑战，于是他拿着煤桶走上前去。

那三个男孩见库伯走过来，便一起冲上去，准备像以前一样欺负库伯。但是，出乎他们意料的是，这次库伯竟然进行了反抗。只见库伯挥舞双手，一只手打在了其中一个男孩的脸上，另一只手则打在了这个男孩的肚子上。这个男孩发现自己吃亏，于是主动退出“战斗”，转身逃走了。库伯根本没想到会发生这样的情况，但是他很清楚自己的反抗已经产生了效果。此时，另外两个男孩还在对库伯拳打脚踢，库伯使出全身力气，将其中一个男孩一下推开，接着一脚把另一个男孩踹倒在地。被推开的孩子发现自己的同伴一个逃了，一个倒在地上，开始觉得害怕，于是灰溜溜地逃走了。倒在地上的孩子发现只剩下自己一个人，也赶紧爬起来跑了。库伯捡起一块煤，向那孩子扔去，他跑得更快了。



将三个孩子都打跑之后，库伯才感觉到疼痛，他发现鼻子在流血，身上也都是瘀伤，可是他很高兴，因为他终于战胜了心中的恐惧。对于他来说，这一天是值得铭记一生的日子。

库伯的身体并没有比以前更强壮，他只是赶走了心中的恐惧而已。当他不再惧怕那些欺负他的男孩，表现出不再任人摆布的姿态时，那些男孩便不敢像以前一样欺负他了。

如果孩子一直深陷恐惧的旋涡，他们就无法看清自己，也就无从发挥自己的能力，创造属于自己的生活。通过各种方式让孩子变得勇敢起来，敢于直面自己的恐惧并最终战胜恐惧，他们才能看到自己的长处，发现生活的美好。



心灵寄语

怯懦是免于诱惑的可靠保障。

——马克·吐温

装饰对于德行也同样是格格不入的，因为德行是灵魂的力量和生气。

——卢梭

儿童恐怖的重要基础既然是痛苦，锻炼儿童使他们不恐怖、不怕危险的方法就是使他们受惯痛苦。

——洛克

附录一
心理测评　您的孩子有考试焦虑症吗？

如果您想了解孩子对考试的紧张程度，可以让孩子用下面的考试焦虑量表来进行检测。考试焦虑量表是美国心理学家斯匹尔格创制的，在世界范围内的使用率都颇高。此表具有通俗易懂、适用广泛的特点。不过，由于该测试语句较为复杂，所以对于初中以上水平的人更加适合。

考试焦虑量表

请认真阅读每一道题目，并根据实际情况来回答。答案本身没有正确和错误的差别，只要选择最符合个人感受的答案即可。每道题目均有四个选项，分别是：从未有、有时有、经常有、常常有。

1．我在考试中充满信心并感觉轻松。

2．我在考试中感到焦虑不安。

3．在考试中一想到成绩，我的答卷就会受影响。

4．我一参加重大考试就感到浑身发僵。

5．我在考试中想着自己能否毕业。

6．我越努力答卷，就越觉得头脑混乱。

7．在考试中担心成绩不好影响我集中精力答卷。

8．我一参加重大考试就坐立不安。

9．尽管做了充分的准备，我仍感到考试很紧张。

10．我在取回试卷之前感到很紧张。

11．我在考试中感到非常紧张。

12．我希望考试不要这么烦人。

13．我一参加重大考试就紧张得肚子疼。

14．我一参加重大考试就感到自己要失败。

15．我在参加重大考试时感到很恐慌。

16．我在参加重大考试前感到很忧虑。

17．在考试中我担心考得不好会有什么后果。

18．我在参加重大考试时感到心跳加速。

19．考试之后，我竭力控制自己不去担心，但做不到。

20．我在考试中紧张得连本来知道的东西都忘了。

计分方法

从未有：1分；有时有：2分；经常有：3分；常常有：4分。将各题得分相加，得出总分。

测试结果

假如得分低于35分，说明测试者的考试焦虑程度偏低；

假如得分高于50分，说明测试者的考试焦虑程度偏高。

附录二
心理测评　儿童恐惧情绪测试

一个人成长的过程中，要不断和恐惧情绪做斗争。对外界事物的了解，总要经过从未知到已知的过程，而各种未知的因素，往往是造成儿童恐惧的原因所在。想要了解儿童是不是具有恐惧情绪，做一做下面的测试，很快就能得到答案。

题目

请认真阅读每一道题目，并根据实际情况做出回答。答案本身没有正确和错误的差别，只要选择最符合个人感受的答案即可。

1．你会对父母充满恐惧吗？

A．我对父母两个人或其中一人感觉恐惧
B．我偶尔会感觉恐惧
C．我不记得有对父母感觉恐惧的情况

2．你经常会有无能为力的感觉吗？

A．有的时候，遇到很大的困难时，我会觉得无能为力
B．只要遇到困难，我就会觉得无能为力
C．在处理问题的时候，我通常极少感觉无能为力

3．你会担心将来找不到工作吗？

A．我常常会为工作的事情担心
B．我偶尔会有所担心
C．我从来没有担心过

4．你会很在意你给别人留下的印象吗？

A．偶尔这样
B．经常会这样
C．我不在意别人对我有何看法

5．你对具有威慑力的人物有什么看法？

A．总是觉得害怕和苦恼
B．没有任何害怕的感觉
C．避免和这类人打交道

6．你对无害的动物（猫、狗等）有什么看法？

A．它们会让我感觉不安
B．它们会让我感觉恐惧
C．它们从不会让我感觉恐惧

7．你会担心失去亲人吗？

A．是的，我常常会有这样的担心
B．我相信自己的亲人都很长寿
C．有的时候我会担心

8．你对自己的身体有什么看法？

A．我总担心自己会患上严重的疾病
B．当我生病的时候，我会担心自己的健康状况

C．我从来不会为自己的健康状况担心

9．在做出决定的时候，你的心态是怎样的？

A．我从不担心会出现错误
B．做任何决定，都让我感觉痛苦不堪
C．有的时候我会感觉一丝不安

10．你是一个有责任感的人吗？

A．无论做什么事情，我都不想承担责任
B．假如是我应该承担的责任，我会承担起来
C．我会主动地承担责任

计分方法

题号	选项		
	A	B	C
1	1	2	3
2	2	1	3
3	1	2	3
4	2	1	3
5	1	3	2
6	2	1	3
7	1	3	2
8	1	2	3
9	3	1	2
10	1	2	3

测试结果

得分为10～14分，说明测试者有严重的恐惧症。你可能做过一些让自己不是很满意或是不合常理的事情，这让你产生了一定程度的自卑感和挫败感，因此在做事情的时候总是很担心失败再次降临，对未知的事情或是某种对象充满了恐惧。实际上，很多恐惧都是不存在

的，只是你自己的想象而已，只有打破头脑中的思维束缚，才能真正克服恐惧。

得分为15～24分，说明测试者偶尔会有恐惧感。虽然你没有被严重的恐惧症困扰，但是有些时候依然会受到恐惧感的侵袭，这说明你的心中已经有了恐惧症的种子，甚至在某些方面已经表现出了恐惧。这种情况下，你最好寻求一些帮助，家长、老师、心理医生都是可以求助的对象。只有正确看待自己的这种恐惧，并保持乐观、积极的心态，才能做到防患于未然，避免成为恐惧症的受害者。

得分为25～30分，说明测试者对一切无所畏惧。你的心理非常健康，无论遇到什么情况，无论面对什么难题，你都能以乐观、勇敢的姿态去面对。这让你充满自信，总给人一种阳光、快乐的印象。良好的心态和美好的印象，对你的学习及生活会有很大的帮助，相信你能取得令人羡慕的成绩。

后记

postscript

教孩子独立面对焦虑

在这个瞬息万变的社会中，很多家长承受着各种巨大的压力，他们本身也可能遭受着焦虑之苦。如果仅仅根据成人的经验去教育孩子，结果一定不会令人满意。

儿童在思想、认知、经验等方面，都与成人有很大的差距，即便是一些对克服成人焦虑行之有效的方法，儿童也不一定能够认可或接受。从这个角度上说，家长担负的责任无疑更大一些。他们不仅要正确认识儿童的焦虑，还要通过适当的方法让自己的孩子接受并勇敢地面对焦虑。

在一些家长看来，直面焦虑是异常痛苦的事情，一旦发现自己的孩子难以承受其苦，便立刻改变处理方式，希望为孩子撑起一把保护伞。家长的心情可以理解，但是这并不会给孩子带来帮助。假如儿童始终采取躲避的方式来应对焦虑，那么结局只有一个，那就是在焦虑中越陷越深，最终难以自拔。

家长对孩子的爱是无私的，他们愿意替孩子承担一切的痛苦。然而，在处理焦虑问题时，家长必须要让孩子学会独立面对，而非替孩子分担。直面焦虑固然痛苦，但是经历这一段磨砺之后，孩子会如凤凰涅槃一般，获得重生。



儿童逆反心理学

精准解读孩子的逆反行为，
不打不骂，化解孩子的反抗心理



撒泼、耍赖、
厌学、霸道……

不是孩子不学好，
是逆反心理在作怪

关注孩子的成长历程："熊孩子"也能成为优秀榜样

正确引导，正面教养，理解孩子，孩子也会理解您

四川科学技术出版社

图书在版编目（**CIP**）数据

儿童逆反心理学/珊瑚海著.--成都：四川科学技术出版社，2018.5

ISBN 978-7-5364-9068-0

I．①儿…　II．①珊…　III．①儿童教育—家庭教育—教育心理学
IV．①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第095049号

儿童逆反心理学

ERTONG NIFAN XINLIXUE

出 品 人　钱丹凝

著　　者　珊瑚海

责任编辑　李栎　戴玲

封面设计　胡椒书衣

责任出版　欧晓春

出版发行　四川科学技术出版社

成都市槐树街2号　邮政编码610031

官方微博：http://e.weibo.com/sckjcbs

官方微信公众号：sckjcbs

传真：028-87734039

成品尺寸　170mm×240mm

印　　张　14　字数　200千

印　　刷　大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

版　　次　2018年7月第1版

印　　次　2018年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5364-9068-0

邮购：四川省成都市槐树街2号　邮政编码：610031

电话：028-87734035

版权所有　翻印必究

目录

作者简介

前言

第一章 逆反心理，孩子与生俱来的天性

逆反心理的相关知识

儿童逆反心理产生的主要因素

儿童逆反心理的正确引导

儿童逆反心理带来的正面效应

从儿童的逆反心理中看健康心理的培养

知识链接 父母意见统一，孩子才能听话

小测试 您的孩子逆反吗

第二章 叛逆不是孩子的错，父母的教育方式是关键

大喊大叫，使孩子的逆反心理更强烈

溺爱，孩子逆反的温床

期望过高，让孩子更想反抗

简单粗暴，把孩子逼向对立

冷漠忽视，孩子逆反的“隐形杀手”

知识链接 鱼缸法则：孩子成长需要自由

第三章 情绪化？不打不骂，给孩子正面教养

了解儿童情绪中的小秘密

孩子无理取闹，采用积极暂停法效果好

孩子外出时爱撒泼，要事先“约法三章”

给足孩子安全感，缓解他的逆反情绪

打骂是最坏的方法，言传身教最有效

知识链接 避雷针效应：及时疏导孩子的心理压力

第四章 对着干？这样定规矩孩子最不抵触

“小赖皮”不听话，对付软磨硬泡有方法

孩子任性，定一些规矩让他听话
“小小年纪，怎么就会顶嘴了？”
孩子爱说谎，找出原因再教育
死较劲的孩子，最忌硬碰硬
知识链接 禁果效应：正确利用孩子的好奇心
第五章 厌学？不骄纵不惩罚，孩子零叛逆成长
“不想去学校”：读懂孩子的言外之意
孩子有作业拖延症，切忌不停催促
孩子上课爱走神，培养好习惯来提升注意力
孩子缺乏学习热情，鼓励孩子提升自信
孩子逃学，冷静分析原因是关键
学习有进步，用具体的表扬鼓励孩子
知识链接 超限效应：教育孩子要合理
第六章 太霸道？鼓励孩子学会分享是关键
霸道孩子不受喜爱，别让孩子孤独成长
“不给，我就抢”：纠正“儿童独占症”
“就是不给你吃”：懂得分享才会快乐成长
“这不是我的错”：父母先认错，孩子就会跟着认错
“要玩这个玩具，请排队”：培养孩子的秩序感
知识链接 蝴蝶效应：教育孩子从细节入手
第七章 不睡觉？言传身教，纠正孩子的不良习惯
孩子晚睡晚起主要受父母影响
孩子怕黑，让他接纳黑暗才能安心入睡
只有在父母怀里才能入睡
消除睡眠障碍，让孩子一夜好眠
坚定地执行睡前仪式
知识链接 强化定律：好习惯在于不断强化
第八章 不吃饭？养成良好的进餐习惯是关键
孩子不吃饭，多半是惯的
追着喂饭只会让孩子更抵抗

吃饭时关闭电视，提高孩子的注意力
孩子挑食不要强迫
不要让孩子暴饮暴食
知识链接 椰壳效应：让孩子爱上吃饭
第九章 因势利导，挖掘孩子逆反心理中的积极潜能
孩子喜欢搞破坏：探索与发现心理要呵护
孩子喜欢乱涂乱画：不要破坏孩子的想象力
“我不吃，就不吃”：孩子自我意识的觉醒
“我的我的，都是我的”：培养孩子物权归属意识
知识链接 标签效应：不随意否定孩子
后记 别和逆反的孩子过不去
返回总目录

作者简介

珊瑚海，儿童心理学研究专家、家庭教育研究员、畅销书作者；斯宾塞快乐教育的坚定执行者，倡导以正面、积极、温暖的方式解决家庭教育、亲子关系中的各种难题；目前已创作出版多部家庭教育类书籍，已帮助很多叛逆孩子及其家庭重建良好的亲子关系，重现温暖的家庭生活。

前言

许多父母常抱怨自己的孩子不听话：让孩子往左走，他却偏往右走；让孩子帮着拿点东西，他却偏不拿；等等。这就是我们常说的“逆反心理”，即一个人为了维护自尊，而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理现象。

逆反心理作为一种特殊的心理现象，在儿童身上表现得尤为突出。逆反心理的产生是与儿童特殊的生理和心理发展紧密联系的，并且主要受父母不良教育方式、学校不良因素、同一群体不良因素等几个方面的影响。

一般来说，0～12岁的儿童处于心理成长发展和人格形成的关键时期，由于他们在心理上极不成熟，自我调节、控制水平较低，所以极易因环境等不良因素的影响而形成不健康的心理和人格特点。但是随着儿童自我意识的主观能动性逐渐增强，他们对父母的指挥和安排表现出较大的叛逆性。因此，他们常常任性，不听话，开始和父母“对着干”，主要表现为认识上的逆反，以及情绪和行为上的对抗。

比如，出门的时候动不动就撒泼、发脾气，吃饭、起床从来没有好好合作过，卧室乱糟糟的，从来不自己收拾，跟父母顶嘴、说谎更是家常便饭。逆反的孩子总是向大人发出抗议信号，传达这样的心声：“我已经长大了”“我需要更多的自由”“我想独立成长”。

儿童的这种反对父母权威、规矩的心理让父母很是头疼。如果父母对逆反的孩子实施高压政策，则结果可能会适得其反；但如果父母总是顺从逆反的孩子，则孩子有可能会越来越任性，越来越逆反。父

母应明白，正确引导有逆反心理的孩子，直接关系到孩子的心理健康。

另外，很多人误认为逆反心理是一种不健康的、消极的心理。事实上，逆反心理并不是不健康的心理，而是人适应外界环境的一种正常的心理功能。它虽然有消极的一面，但也有积极的一面。因此，父母要学会因势利导，悉心挖掘孩子逆反心理中积极的潜能，这样才有可能把孩子培养成一个优秀的人。

在生活中，父母要有效化解亲子矛盾，不能仅仅依靠爱心与耐心，还应该充分了解孩子的心理，掌握一些实用的技巧：对无理取闹的孩子应予以积极暂停；孩子外出爱撒泼，要事先“约法三章”；给孩子足够的安全感，缓解他的逆反情绪；孩子爱说谎，要先找出原因；孩子爱顶嘴，要耐心倾听，做好沟通；孩子做作业拖延，切忌不停催促；孩子上课爱走神，可通过培养好习惯来提升他的专注力；孩子爱抢玩具，要循序渐进地纠正孩子的独占行为……想要知道更多实用的教养方法，赶快翻开本书寻找答案吧！

第一章　逆反心理，孩子与生俱来的天性

在许多父母眼里，孩子的逆反期就是“家难期”。其实，每个孩子都会有逆反心理，逆反不过是孩子渴望独立的信号，是希望得到认可的方式。可以说，逆反也是孩子心理的一次涅，以心理安全感的丧失为代价，来换取心理成熟与独立。作为父母，我们要正确对待和处理孩子的逆反心理，因为这对孩子的健康成长很重要。



逆反心理的相关知识

“逆反”是指对权威性的思想、行为准则的否定。“逆反心理”指的是人们为了维护自尊，而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理状态。逆反心理表示这样的一种心理结果：支持采取一种行动，结果却说服对方采取相反的行动。由这种心理衍生出来的行为被称为“逆反行为”。

下面就介绍下逆反心理的相关知识。

1. 逆反心理的三大要素

逆反心理作为一种特殊的反对态度，主要由认知、情感和行为意向这三大要素构成。

（1）认知。在对态度的作用中，认知主要对逆反心理起准备和导向作用。这是因为，人在认识某一现象或问题时，在心理上都具有较为稳定的思维方式和价值观。这些稳定的思维方式和价值观构成的认知，支配人们对某一现象或问题将要采取怎样的做法，是拥护、支持，还是反对、逆行。

（2）情感。情感是指人们在心理上对认知信息内容的一种情绪体验，即喜悦、愉快或烦忧、反感，具体地说，儿童在接受教育的过程中，当理解、掌握了某一信息或观念时，一般会感到满足、充实和愉悦；而对不理解的信息和观点，一般会感到疑惑、焦虑和烦忧。

（3）行为意向。将这些对观念、信息与原有的认知加以比较，如果确认和原有的认知相悖，就会产生不良情绪。当不良情绪不能被

有效地克服和剔除时，不良情绪就会逐渐增强，导致人们产生抵制有关教育管理的内容和信息的行为意向。这种倾向如果越来越严重，逆反心理就会逐渐转化为一种逆反行为。

2. 逆反心理是儿童心理的正常发展过程

一些父母经常抱怨说：“现在的孩子生活条件越来越好，可是脾气越来越犟，总是不听话，跟你对着干。”从儿童生理和心理发展的角度看，这种逆反的表现是一种正常的现象。随着儿童活动能力的增强、知识的不断丰富，儿童的心理会逐渐发生变化，自我意识和主观能动性越来越强，尤其是当儿童的需求发生了很大的变化，而父母还是用自己的想法去要求他们时，结果必然会引起他们种种的反抗行为。从另一角度看，儿童的个性得不到发展，反而会影响到他们今后的发展。因此，经历反抗期是儿童正常发育的必然阶段，逆反心理也是儿童心理正常发展的表现。

3. 逆反心理并非一无是处

很多父母认为，儿童的逆反心理对其身心健康有着消极的影响，其实，逆反心理并非一无是处，它虽然会妨碍儿童身心发展，但也有很多积极的作用。

逆反心理包含自我意识强、勇敢、好胜心强、有闯劲、能求异、能创新等积极的心理品质。现代社会竞争激烈，迫切需要具有创造性思维、眼界开阔、能进取的人才。因此，父母要善于发现有逆反心理儿童的创造性品质和开拓意识，并合理引导。只要引导得当，逆反心理就能够发挥积极作用。

逆反心理在某种程度上能防止一些不良品质的形成。逆反心理强的孩子在不顺心、烦闷、压抑、不满意的时候，敢于发泄，能使不愉快的心情和不利于身心健康的负面情绪释放出来。他们不会有畏缩、压抑的心理，也不会懦弱、保守、逆来顺受。这样能起到维持身心健康的作用。

父母应知道

父母常出现的两种不良心态：一是把孩子当成自己的私有财产，对孩子拥有绝对权威，孩子的一切行动都必须听指令；二是把孩子作为自己理想的实现者，希望孩子实现自己没有实现的理想。这两种不良心态要坚决杜绝，否则，孩子的逆反心理会更严重。

儿童逆反心理产生的主要因素

儿童时期的逆反心理是一种特殊的心理现象，其表现为儿童认识上的逆反和情绪、行为上的对抗。儿童时期的孩子慢慢地开始学会自己独立思考，排斥不喜欢的东西，对大人的话不再言听计从，喜欢用自己的方式来行事，给大人的感觉就是孩子越来越不听话、越来越难管。那么，儿童产生逆反心理的因素主要有哪些呢？

1. 主观因素

儿童逆反心理的产生是和儿童特殊的生理和心理发展紧密联系的。

（1）儿童时期由于脑的发育逐渐趋于成熟、健全，脑功能越来越发达，思维的判断和分析作用越来越明显，思维越来越丰富，其范围越来越广泛。尤其是其思维方式和思维视角都已经超越儿童简单和单一化的正向思维，向着逆向思维、多向思维或发散思维等方面发展，同时，思维的独立性和批判性发展较为明显。正是儿童思维独立性和批判性的发展，为逆反心理的产生提供了心理基础。

（2）儿童在性方面开始发育并逐渐趋于成熟，性的发育又导致性别意识、性意识进一步在心理上产生断乳，进而使其形成渐趋强烈的自我意识。由于自我意识的发展，他们会认为自己已经长成大人，应该自己管理自己，自己决定自己的事情，所以会对父母的教育有意无意地采取回避，甚至背离的态度。

（3）儿童尽管在生理和心理上有很大的发展，但其生理和心理

的发展又是不平衡甚至是矛盾的，主要表现为生理上的成熟和心理上的不成熟。

经验和阅历的缺乏，造成了儿童心理认识的不坚定性和易动摇性。他们的思维虽然具有独立性、批判性，但他们看待问题还是比较片面、单一的，很容易把父母的教育看成是和自己过不去，是对自己的自尊心的伤害，进而把自己放在教育者的对立面上。

2. 客观因素

儿童产生逆反心理的客观因素包括以下几点：

（1）父母不良教育方式的影响。家庭是儿童最先接受教育的地方。有研究表明，父母教育方式的不同会影响孩子的心理品质和个性。家庭的温暖和理解会使孩子产生安全感，并形成良好的个性与学习习惯；而父母的惩罚、否认、拒绝和干涉则容易使孩子产生逆反、自卑感，对学习厌恶、抵触和缺乏信心等。可见，父母不良的教育方式直接影响儿童逆反心理的形成。

（2）学校不良因素的影响。学校是儿童成长和社会化的主要环境，学校不良因素的影响也是儿童逆反心理形成的主要因素。学校不良因素对儿童逆反心理产生的影响主要表现在：教师教育指导思想的偏离和方法的不当；教师在施教过程中，不尊重儿童，忽视他们的心理感受与体验；有的教师不能客观地评价儿童的性格、能力等方面，而且过于注重他们的学习成绩。此外，学校施教内容和教育方式也是造成儿童产生逆反心理的因素。

（3）同一群体不良因素的影响。同一群体是指同龄或年龄相近的儿童组成的群体。儿童受同一群体的影响突出表现在对同一群体的依赖。因为同龄或年龄相近的儿童不仅有共同的心理感受和需求，而

且都有类似的爱好和共同的行为倾向，他们之间容易相互认同，最容易相互转化与感染。因此，同一群体中的儿童的一些不良价值观和行为倾向势必会对儿童的心理产生不良影响。

父母应知道

极端的逆反心理会导致孩子形成对人和事多疑、偏执、冷漠等病态性格，使之信念动摇、理想泯灭、意志消退、学习被动、生活萎靡等。进一步发展，其心理还可能向犯罪心理转化。

儿童逆反心理的正确引导

父母在面对逆反的孩子时，如果实施高压政策强行让孩子屈服，其结果可能不尽如人意，孩子不仅不服，而且以后父母也不容易管教，甚至也会被弄得筋疲力尽；但如果父母直接顺从孩子，有可能会导致孩子越来越任性。因此，正确引导孩子的逆反心理，直接关系到孩子的心理健康。那么，父母应该怎么做呢？

1. 耐心倾听孩子的心里话

如果孩子跟父母说心里话，父母一定要耐心倾听，不要急着反驳，否则，就有可能听不到他内心真实的声音，也有可能加深与孩子之间的矛盾。当父母耐心倾听时，孩子有可能会说一些抱怨父母的话，这时父母要解释并告诉他自己这样做的原因，还要告诉他父母很爱他。其实，孩子叛逆大多是因为他感受不到爱。

2. 多用选择法

选择法是在孩子与父母发生对抗冲突时，可假设孩子已经同意，然后给他一个选择的机会。它的优点是在不把父母的意愿强加给孩子，避免和孩子发生正面冲突的同时，能让孩子享受自己拿主意、自己做决定的过程。比如，孩子不愿穿衣服，可先假设他喜欢穿，之后说“是自己穿衣服，还是妈妈帮你穿”，或“穿绿色的，还是蓝色的”等。

3. 必要时进行冷处理

当孩子的一些不合理要求没有得到满足时，他时常会以哭闹、耍赖的方式来和父母对着干。这时，父母要先学会忽视，不理孩子的哭闹行为，等孩子的情绪慢慢平静下来，再尝试与其沟通。

4. 告诉孩子正确的做法

对待孩子的叛逆，父母不要一味要求孩子不要做某事、不能做某事。正确的做法是，父母告诉孩子可以做的事情，让孩子知道自己能够做什么，明白自己的做事方向。告诉孩子正确的做法比一味地制止孩子要好得多。

5. 融入孩子的生活

父母要想让孩子与自己交流，最好的方法就是试着去融入他的生活，看看他平时喜欢干什么，想想为什么他喜欢。父母也可以试着去喜欢，这样他会觉得父母更像他的朋友，他也就会向父母倾诉心里话，这时父母就可以给他正确的指导。

6. 用幽默与孩子沟通

比如，一些孩子不好好吃饭，父母可以说：“别的小朋友都是大口吃饭，他们都会长成‘高朋友’，你如果不吃饭，就会变成故事里的‘矮朋友’，天天仰着脖子看别人，多累啊！咱们快大口吃饭！”这种

以幽默的语言与孩子沟通，比用强硬的方法更能让孩子接受。

7. 设置底线

如果孩子的逆反心理和行为不涉及人身安全，而是自主地表达愿望，那么父母要予以理解和鼓励，让孩子做主。比如，对于孩子自己洗碗、穿鞋、穿衣服等行为，父母要鼓励并给予方向性指导。当孩子的叛逆危及人身安全时，父母必须第一时间阻止，并讲清道理。

父母应知道
对于不同情境下儿童的不同行为，父母要顺势而为、因势利导。只有从孩子的视角来看待孩子，用科学的方法引导孩子，才能让他顺利地度过这一特殊的心理时期。

儿童逆反心理带来的正面效应

许多父母误认为逆反心理是一种不健康的、消极的心理反应。实际上，逆反心理并非不健康的心理，而是人适应外界环境的一种正常的心理。它虽有消极的一面，但也有许多积极的因素。本小节将对儿童逆反心理带来的正面效应进行简要的分析，以让大家对这一心理现象重新认识。

1. 保持儿童身心健康

（1）防止儿童不良心理的形成。在某种程度上，逆反心理可以防止儿童不良心理的形成，从而使其保持身心健康。在遭遇挫折时，逆反心理强烈的儿童敢于主动宣泄消极的情绪，表达出被压抑的真实情感，以保证情绪的稳定，从而不容易产生封闭心理、畏缩心理和压抑心理。

现代情绪心理研究表明，消极情绪一旦产生，人就一定会寻找发泄的地方和对象。儿童在产生逆反心理时，如果不敢主动宣泄消极情绪，或者不及时宣泄，而是用意志努力压抑和控制，使它不形于色，它就会在体内寻求发泄，给内脏器官的活动造成损害。

（2）具有自我保护的功能。人通常在刺激强度过大、机械重复次数过多的情况下比较容易产生逆反心理。这种逆反心理又被称为“超限逆反心理”，意为外界刺激超过人一定的忍受程度之后产生的逆反心理。因此，教育者不恰当的教育和管理方式，或者学习目标过高、压力过大、任务过重等，都会使儿童寻求解脱以逃避种种伤害，从而获得新的身心平衡。

2. 发展儿童的自我意识

儿童逆反心理是其天性的自然流露，是自我意识得以强化的一种表现。逆反心理在发展儿童自我意识方面有以下作用。

（1）加速儿童的自我认识。儿童在与父母的对立中，逆反心理能相对加快儿童自我认识的进程，使儿童不仅作为认识的主体，也作为认识的客体，重新审视和认识自我，对自我进行客观的分析和评价。

（2）加深儿童的自我体验。逆反心理的产生，意味着儿童有了强烈的社会独立性，有了较强的自尊心，他们更倾向于维护自己的良好形象，追求独立、自尊。他们希望引起别人的注意，得到别人的尊重。如果满足了儿童的心理需要，就能使他们产生更为积极乐观的自我体验。

（3）加强儿童的自我监控。逆反心理的存在能使儿童根据自己内在的行为准则，经常对自己的言行进行自我检查和监控，主动寻找逆反心理产生的原因，积极地探索和设计适合自己的生活、学习方式。

3. 促进儿童思维发展

（1）促进儿童逆向思维发展。逆反心理的产生要依赖逆向思维，以达到求异的目的，因此，这对儿童思维的发展来说是有促进作用的。逆向思维是与正向思维相对而言的，它要求儿童在进行思维活动时，从相反的方向去观察和思考，从相向的视角来看待和认识客体。

（2）促进儿童批判性思维的发展。在逆反心理产生的过程中，儿童具有积极的、强烈的批判精神，时刻用批判的眼光来看待问题。这样能促进儿童批判性思维的发展。

4. 发展儿童的创新意识

儿童喜欢与众不同，在很多方面表现出强烈的创新精神与热情，这与他们强烈的逆反心理密切相关。他们自信，不轻信权威，敢于捍卫自己的观点，并且善于用批判的眼光去看待现有的事物，不满足于现状。

因此，父母对孩子的逆反心理要进行合理引导，对他们在某个方面的独到见解，应及时给予肯定和鼓励，使其维持浓厚的兴趣；当孩子的想法异想天开时，父母不要对其进行指责、压制，而应先肯定其大胆的设想，再进行合理的引导。

5. 培养儿童的独立能力

儿童渴望独立，希望得到他人的尊重，与大人享有同样的权力，如父母对他们控制过紧，必然会导致逆反心理的产生。为了获得心理上的独立感受，儿童对任何一种外在力量都有不同程度的排斥倾向。

人类成长的最终目标是做一个能够独立生存、适应环境的个体。父母应对孩子的独立行为加以表扬，保护和尊重孩子的独立意向和要求。

父母应知道

父母要深入学习与研究儿童的身心发展水平，要对儿童的逆反心理加以扬弃，充分利用逆反心理的积极因素，转变其消极因素，引导儿童积极上进，以良好的心态投入到生活与学习中去。

从儿童的逆反心理中看健康心理的培养

当儿童产生逆反心理时，如果父母对儿童的教育方式不当，可能会加剧儿童的逆反心理，因此，父母应尊重儿童的心理发展规律，掌握儿童心理学知识，改进自己的教育方式和态度，培养心理健康的儿童。

那么，父母具体应当怎么做呢？

1. 注重情感教育，使孩子的情感健康发展

情感对开发儿童智力，培养儿童优良的品德，及其以后的成长非常重要。只有拥有健康的情感，才有健康的人格。

需要是情感产生的重要基础，父母在满足孩子物质需要的同时，要充分考虑、尊重和满足其合理的精神需要。比如，父母要以亲切的微笑、和蔼的面孔出现在孩子的面前，跟他们亲切交谈，适当地抚摸、拥抱他们等，让他们获得积极的情感体验；努力为孩子创造宽松、和谐的交往环境，以培养孩子高尚的情操；为孩子创造情感表现和情感调控的条件。

当某种需要得不到满足时，有的孩子会哭闹、打滚等，这时父母要给他们提供适当的机会和场合，使其发泄出来。同时，父母要教育孩子学会控制和调节情绪，提高情绪表现的自控能力。要让孩子做到这一点，父母首先要学会自我控制情绪。

2. 注重行为培养，让孩子形成正确的行为观

在生活中，我们经常看到这些现象：玩具掉在地上时，孩子不会捡起来；搭积木时，不管积木在谁手上，孩子会马上抢过来。由此可见，培养孩子正确的行为非常重要。为此，父母首先要教育孩子辨别行为的正确性，其次要求孩子自己的事情要自己做，并且要求孩子能够积极主动地帮助别人做一些力所能及的事情。父母还可以通过各种活动，培养孩子的健康心理，让孩子逐渐形成正确的行为观。

3. 注重意志培养，让孩子正确面对挫折

当孩子面对困难或挫折时，父母要随着孩子年龄的增长逐渐引导并帮助孩子一起面对挫折，战胜困难，而不是用“美丽的谎言”来转移孩子的注意力，无视挫折的存在。比如，孩子被绊倒后，如果父母立马将他扶起，那么久而久之，当他再摔倒时，他就会趴在地上等待别人扶他起来而不是自己站起来。这样会剥夺孩子从生活中获得经验的机会。

父母应知道
现代心理学表明：健康心理是一个人智力和人格发展、潜能开发、道德品德形成、积极适应社会的前提，是一个人整体素质形成的基础。

知识链接　父母意见统一，孩子才能听话

孩子是父母的心头宝，父母一心为孩子打算，生怕耽误孩子的成长。可是，生活中不少父母在孩子的教育方面意见不一，没少为教育孩子吵架。在教育孩子时，父母怎么办才好？

放学后，东东放下书包，拿出自己的课本，开始写老师布置的作业。作业真是不少，东东一直写到妈妈把晚饭做好。

妈妈把炒好的菜端到餐桌上，对东东说："东东，写完了吗？先来吃饭，吃完饭再写作业。"

已经很饿的东东，听到妈妈喊吃饭，就赶紧跑过来，顺手打开电视，观看自己喜爱的电视节目，吃起香喷喷的饭。不一会儿，东东被电视节目的情节深深吸引住了，饭含在嘴里半天没动。

妈妈看到这种情况，呵斥他："现在立马把电视关掉，先吃饭！"

东东回答说："妈妈，您就让我看一会儿吧，这一集特别好看，这个时间不看，一会儿就看不到了。"结果可想而知，严厉的妈妈还是没有同意。

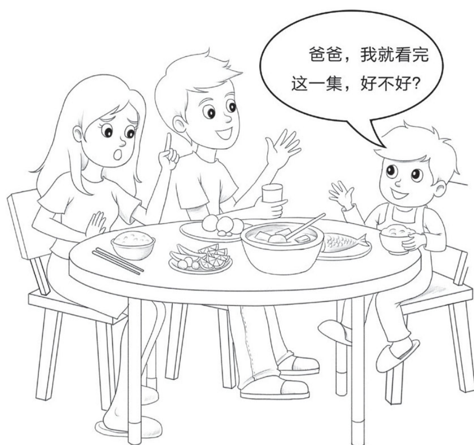
东东又开始哀求爸爸："我亲爱的爸爸，我就看完这一集，好不好？"

爸爸露出温和的笑容，说："那好，看完这一集吧。"

妈妈对爸爸说："不行。在教育东东这方面，你为什么每次都跟我对着干？咱们就不能统一战线吗？"

爸爸反驳妈妈："你总是催着孩子干这干那，让孩子看会儿电视，放松一下，有什么不对？"

结果，两个人又像往常一样吵起嘴来。东东看到这场景，立马关掉电视，安静地吃完了碗里的饭。



几乎每个家庭都会出现这样的场景，由于父母教育孩子的意见不一致，所以两个人不停地吵架，导致孩子无所适从，不知道该听谁的，从而影响了孩子的心理健康，破坏了父母在孩子面前的权威。

生活在父母经常吵架、打架的环境里，孩子会受到怎样不良的影响呢？

1. 让孩子感到安全感受到侵犯

父母经常吵嘴，甚至大喊大叫、大打出手，都会让孩子感到非常害怕。孩子对父母的爱患得患失，时刻担心父母会离婚，或者不要自己了。而且孩子由于年龄小，所以会认为父母吵架是自己造成的，无形中加重了孩子的心理负担。长期被恐惧、不安和紧张折磨，所以孩

子会严重缺乏安全感。

这会在其他方面对孩子产生负面的影响。比如，他可能会在学校打架、斗殴或者不合群，他自己也不明白为什么会这样，其实这是父母吵架导致的。

2. 导致孩子性格存在缺陷

父母经常吵架、打架，有可能会导致孩子自卑、敏感、怯懦、胆小，还有些人容易暴躁，甚至有暴力倾向。有个孩子说过，小时候父母吵架，他一直都是忍着；后来，父母吵的时候，他会朝他们怒吼；而现在，他觉得自己的暴脾气已经不受控制了，有不顺心的事就忍不住想要发泄出来。

3. 使孩子恐惧社交

在这样的环境中生活的孩子，长大后都或多或少有社交恐惧，不喜欢和陌生人来往，也不善于和同学深交。心理防线太深，导致他们很难向人敞开心扉。也许有些孩子外表看似乐观外向，在一堆人中也能侃侃而谈，可真正能够走入他内心的朋友寥寥无几。

请记住，父母经常在孩子面前吵架或者互相指责对方，受害的都是孩子。其实，夫妻吵架，通常都是因为他们总按自己的意愿去处理事情，而往往忘记了合作。要想改善这样的局面，需要夫妻双方学会换位思考，统一意见。

家庭关系和谐并且对抚养孩子有相同见解的父母，对提升孩子的安全感和幸福感起着重要的作用。这不仅适用于父母，也同样适用于

祖父母、外祖父母或其他家庭成员，以及朋友和老师等。

对于教育孩子所持有的不同意见，父母可以在孩子不在身边的时候，找个时间坐下来聊聊应该怎么做，得出一个统一的结论来共同教育孩子，这是最理想的状态。

为此，夫妻双方聊天的时候要注意以下几点：

首先，相互认可对方在教育孩子方面的积极成效。

其次，客观描述存在的问题，并确认对方对这件事有所了解。

再次，换位思考谈论问题。

最后，控制情绪，适当妥协。在聊天的过程中，夫妻，难免会再次发生分歧，这时双方要控制情绪，冷静地分析，然后得出统一的结果。

总之，要记住：父母统一战线是保持家庭关系健康、平稳发展的一剂良药，对孩子的健康发展有重要作用。

小测试　您的孩子逆反吗

请让您的孩子完全按照自己内心的真实想法作答，用“是”与“否”在每题后面做标记（也可用“√”和“×”）。

1. 你不喜欢按照别人说的去做吗？

2. 你是否认为绝大多数规章制度都是不合理的，应该废除？

3. 如果你的父母多次叮嘱一件事，你会感到厌烦吗？

4. 你欣赏与老师对着干的同学吗？

5. 你经常考虑事情的反面吗？

6. 你是否对班干部指手画脚很讨厌，而故意不按照他的要求去做？

7. 老师和父母越是要你用功学习，你越是不想学吗？

8. 老师的话很多都是有漏洞、有问题的吗？

9. 你喜欢与众不同吗？

10. 违反学校里的某项规定时，你感到快乐吗？

11. 别人的批评常常引起你的反感和愤怒吗？

12. 你是否认为老师有很多缺点和错误？

13. 对别人不敢干的事，你特别想尝试一下吗？

14. 你喜欢做一些使被捉弄者痛苦或愤怒的恶作剧吗？

15. 你是否觉得父母和老师不应该为一些小事大惊小怪、小题大做呢？

16. 你蔑视权威吗？

17. 对批评你的人，你都感到讨厌和恼恨吗？

18. 你是否认为冒险是一种极大的快乐？

19. 你习惯按照大多数人说的去做吗？

20. 你感到没有意思的事，别人怎么说你也不会好好去干吗？

21. 你特别爱做令人大吃一惊的事吗？

22. 人们对你很不重视吗？

23. 一旦决定干一件事，不管别人指出这件事多么不可行，你也不会改变主意吗？

24. 你总是对老师表扬的同学感到反感，不想理那个同学吗？

25. 你喜欢干一些能引起很多同学注意的事吗？

26. 当你被别人说得火冒三丈时，你会偏偏不照他说的去做吗？

27. 你讨厌那些当班干部的同学吗？

28. 你认为上课时出现一些老师没有意料到的情况令人开心吗？

29. 对伤了你自尊心的人，你是否要给他添一些麻烦，让他感到你不是好惹的？

30. 越是禁止的东西，你越想方设法得到吗？

评分标准：

第19题答“是”计0分，答“否”计1分；其余各题答“是”计1分，答“否”计0分。将各题得分相加，然后统计总分。

得分结果分析：

0～9分，你逆反心理很弱，这使你只做并且只喜欢做你该做的事情，不去做不该做的事情。

10～20分，你存在一定的否定倾向，激动时你可能丧失理智，意气用事，有时会做一些不该做的傻事。

21～30分，你有相当严重的逆反心理，你所做的总是与众不同，与习俗和规定不符，如果你不清醒地意识到这一问题，并不努力加以克服，你只会成为一个不受大家欢迎的独行者。

第二章　叛逆不是孩子的错，父母的教育方式是关键

现在的父母不仅花了很多时间、精力和金钱在孩子身上，而且在孩子的教育上更加民主。可是，现在的孩子却比以前的孩子更逆反、骄纵和难管了。其实，这主要是由父母的教育方式不当引起的。



大喊大叫，使孩子的逆反心理更强烈

家有叛逆孩子的父母，下面的情景是不是经常在家里上演？你们对下面虎妈的遭遇是不是感同身受？

虎妈：“虎儿，等你写完了作业再去玩啊。”

虎儿：“我就要先玩，玩够了再写作业。”

虎妈显得有些生气，声音也提高了，喊道：“你为什么总是不听妈妈的话？让你‘快点穿衣服，不要迟到’，你说‘迟到没关系的’；让你‘做事情认真点’，你总是反着说‘我就要马虎’；让你‘停止大喊大叫’，你就说‘我就要大喊大叫’。虎儿，你知道吗？你的这些话真的把妈妈气坏了！”

虎儿也提高了声音，喊道：“难道您现在不是在大喊大叫吗？这样的妈妈气坏才好呢！”

虎妈听了虎儿的话，气得火冒三丈。

当孩子表现出逆反行为时，如拒绝写作业时，父母已经多次告诉过孩子该做什么事，可仍然毫无效果，很多父母一定会抬高自己的声音，像机关枪发射子弹一样，“噼里啪啦”把孩子怒吼一顿。即使父母自己知道不应该这样大喊大叫，而应该理解叛逆的孩子，也忍不住数落孩子一番。

有研究表明：许多父母，即使是最有耐心的父母，也会发脾气，也会对孩子大喊大叫。令人遗憾的是，许多孩子对父母的大喊大叫产

生了免疫力，开始充耳不闻；经常使用大喊大叫的方式对孩子进行约束的父母，教育出的孩子更加有可能出现人身攻击、言语攻击和社会退缩，而且缺乏积极的行为表现。

其实，当父母对孩子大喊大叫时，等同于在教孩子大喊大叫。表面上看起来好像是父母成功阻止了孩子的不当行为，事实上父母是在助长孩子的叛逆行为和挑衅行为，而且孩子也会学着父母的样子对父母大喊大叫。

古希腊思想家苏格拉底说过："未经反省的生活是不值得过的。"作为父母，很有必要认真思考冲孩子大喊大叫所造成的伤害，经常进行自我反思。也就是说，父母对此要将心比心：想一想当自己的家人、老板或其他人对自己大喊大叫时，自己会有怎样的回应。比如，自己被别人大喊大叫后产生的消极想法和消极感受，是不是很久都不会消失？自己被别人大喊大叫后是不是觉得特别无能为力？相信父母经过反思，一定会懂得要尽量避免对孩子大喊大叫，从而减少孩子的逆反行为。

在这里提供一些能够帮助父母们避免大喊大叫的有效方法。

1. 父母要主动倾听孩子的话

父母在面对逆反的孩子时，要尽量避免当众评判孩子，因为当众评判会让他觉得自己受到了父母的指责批评，从而产生防范的心理。这时，父母应该主动倾听孩子的话，让孩子打开心扉，说出自己的思想和感受。

2. 通过理解使自己平静下来

当孩子做错事情时，父母先不要急于对孩子大吼大叫，而要先想好自己到底希望孩子做出什么样的改变，然后理性地解释给他听。比如，孩子的床总是乱七八糟，这时父母要先问一问自己孩子的床怎么样才算整洁，然后再告诉孩子该做什么、不该做什么。理解孩子的逆反行为，有助于让父母的情绪平静下来。

3. 与孩子说话时要低声细语

在公共场合，低声细语地和孩子说话，能避免孩子当众出丑。首先，父母要平静地走向孩子，并引起孩子的注意；其次，直接盯着孩子的眼睛，停顿一会儿再说话，如果需要，可以轻轻地把手放在孩子的肩膀上；最后，简单扼要地小声说出要求，语气要坚定，随后转身离开。

4. 对待孩子的错误要适可而止

如果孩子已经为自己的错误行为付出了代价，那么父母再去训导孩子是没有必要的。这时父母再用刺激的语言辱骂孩子，会深深地伤害他的自尊心。

5. 提前认清愤怒的信号

父母如何处理自己的怒火是个很重要的问题。愤怒、生气并不意味着“我必须对着孩子大喊大叫”，因为这样只是在解气，并没有解决任何问题。因此，父母不要把大喊大叫当作解决问题的一个信号，这样有助于父母保持理智，从而减少对孩子大喊大叫的可能性。

父母应知道

当父母想要对孩子大喊大叫时，请记住：对孩子大喊大叫只会起到反作用，因为大喊大叫会强化孩子的逆反行为；情绪化的大喊大叫是在用不健康的方式，让父母和孩子变得更加疏远；理解大喊大叫的原因，有助于父母减少这种消极行为。

溺爱，孩子逆反的温床

在日常生活中，我们常常会看到很多父母对孩子的“爱”是不恰当的，是过度的。父母的无限溺爱给孩子的性格发展带来了许多负面的影响。爱对孩子是一种幸福，但溺爱对孩子的成长却是一种伤害。

一天，彤彤的爸爸从超市买了一盒巧克力，巧克力的口味各有不同。彤彤开心极了，因为这是她最爱吃的。平时妈妈总是顺着彤彤的心意，因此，彤彤都是想吃几块巧克力就吃几块。

有一次，彤彤把刚放入嘴里的巧克力吐了出来，又拿了一块。妈妈发现后，对彤彤说：“彤彤，你这样做可不是一个好习惯，吃完再拿才对，而且也不能总吃巧克力啊。”妈妈只是随意地说了一句，并没有跟彤彤进行正式谈话。

这个时候，彤彤却因为妈妈的这句话而噘起了小嘴。妈妈一见孩子不开心，立马就什么话也不说了。接下来，彤彤还是像之前那样，吃一口巧克力就吐出来，然后再去拿其他口味的巧克力。

妈妈觉得这样实在不好，就又对彤彤说：“一会儿就该吃饭了，好孩子，咱不吃巧克力了，好吗？”可彤彤一撒娇、一假哭，妈妈又心软了，于是不再说彤彤了。

到吃饭的时候，妈妈叫彤彤吃饭，彤彤却发起小脾气，对妈妈说：“我不吃，就不吃。刚才没见我吃巧克力吗？我真的吃饱了。”

妈妈只能无奈地说：“不吃就不吃吧，等一会儿饿了，妈妈再给你热一热。”



孩子被溺爱的直接后果就是骄横。由于父母一直让步，满足孩子的一切要求，包括很多无理的要求，慢慢地，孩子的骨子里就养成了他是老大的思想，父母得听他的，所以导致孩子不懂得让步，不懂得宽容，更受不了委屈，性格骄横、目中无人。

爱孩子没错，但爱一定要与教育联系在一起。只对孩子顺从并不是爱，不加以引导，孩子就会在父母的溺爱中迷失，对孩子来说其实是一种伤害。因此，父母既要懂得如何爱孩子，也要懂得如何教育孩子，让孩子在平衡的爱中健康成长。否则，过分的爱将成为孩子逆反的温床。

1. 不轻易满足孩子，更不要有求必应

一些父母总是害怕孩子哭闹，因此，对孩子百依百顺。这样的孩子容易变得不珍惜物品，讲究物质生活，浪费金钱和不体贴他人，并

且毫无忍耐能力和吃苦精神。因此，父母对孩子的要求要慎重考虑，不能孩子要什么就给什么。

2. 父母要学会对孩子说“不”

面对孩子的无理要求，父母要硬起心肠说“不”。如果父母因为害怕孩子哭闹而一次次地妥协，孩子慢慢地就会知道父母的软肋，今后再想教育孩子就会很困难。只有在一开始就采取果断的态度，对孩子说“不”，才能够避免孩子一直耍无赖。

3. 及时纠正孩子的错误

容忍孩子的无礼，就等于埋下了逆反的隐患。因此，孩子出现过错时，父母要及时找到孩子犯错的原因，有针对性地进行批评教育。

4. 让孩子了解约束性规定

孩子是约束性规定的具体执行者，因此，这些规定要让孩子了解。父母和家里其他成员则是执行约束性规定的指导者和监督者。

父母应知道
父母要避免溺爱孩子的十大表现：特殊待遇、过分注意、轻易满足、生活懒散、祈求央告、包办代替、大惊小怪、剥夺独立、害怕哭闹、当面袒护。

期望过高，让孩子更想反抗

“望子成龙，盼女成凤”是天下父母们共同的心愿，尤其是在这个知识爆炸、信息瞬息万变的新世纪，每个父母都希望下一代比自己强，出类拔萃，能以高学历、高水平立足于这个竞争激烈的社会。

因此，父母对孩子有期望是人之常情。合理、适当的期望能够激发孩子的学习动力，强化学习动机，激励孩子通过努力去获取成功。如果父母对孩子的期望过高，超过了孩子的实际学习能力和心理承受力，就会适得其反，影响孩子的心理健康。

有一次，涛涛妈妈和其他几位妈妈聊天，说着说着便难过起来，后来还哭了。原因是涛涛现在经常逃学，涛涛妈妈实在是没有什么办法了。

涛涛是小学六年级的学生，马上就要升初中了，可他的成绩一直处于下游水平，涛涛的父母非常担心他考不上重点中学。为了能让涛涛上一所好学校，他们费了不少心思，帮涛涛在课外报了很多课程：周一晚上有外语课，周三晚上有数学课，周五晚上有阅读课，周末上冲刺班。这么多的课外辅导让涛涛感到压力很大。

这样的生活让涛涛几乎失去了所有的课余时间。涛涛根本不喜欢这样，他最喜欢的是音乐。因为平时根本没有时间听音乐，所以他总是晚上偷偷戴上耳机听自己喜欢的歌曲，只有这个时刻他才是最放松的。不幸的是，这件事情被父母发现了，父母觉得这是在浪费时间，会耽误学习，于是，严格的父母断然把他的耳机和手机都没收了。

后来，涛涛像变了一个人似的，对任何东西都不感兴趣了，自己还时常在屋里发呆，成绩也一直下滑。妈妈看到后越来越着急，以致

采取了错误的教育孩子的方法：每天一等到涛涛放学，就陪着他学习。但涛涛的厌学情绪越来越严重，最后干脆逃学。

案例中的父母不断督促涛涛学习、努力，给他制定了繁重的学习任务，让涛涛的心理压力很大，长期如此，尤其涛涛还是一个不懂得自我调节的孩子，慢慢地就会产生厌烦、抵触心理，最终导致了涛涛的逆反行为——逃学。

另外，父母把自己过高的期望放在孩子身上，很可能会让孩子丧失自己内心的想法，不知道自己该做什么。当父母对孩子过高的期望落空时，可能会产生很大的失望情绪，无论是表现出来的，还是没有表现出来的，都会让孩子的自尊心受到极大的伤害，使其变得自卑。

因此，父母要避免对孩子有过高的期望，才能让孩子健康快乐地享受他的童年。

具体建议如下：

1. 要真正地了解自己的孩子

每个孩子都有自己的特征、爱好，父母不要把自己的意愿强加给孩子，而是要真正地了解孩子，让孩子做适合他的事情，这样才能充分发挥他自身的潜力，否则，只会让孩子更想反抗。例如，案例中的涛涛对音乐很感兴趣，可父母让他学的都是他不感兴趣的科目，并且逼着他学习，慢慢地“成就”了一个逆反的涛涛。

2. 要适当地降低自己的期望值

如果孩子的基础较差，父母就不要一味地去鼓励孩子非要考班级前几名，因为当孩子觉得自己离这个目标太远时，他就会丧失自信心，产生自卑心理。

父母应根据实际情况来要求孩子。孩子一旦建立了自信心，就会削弱原来的自卑感。自卑感对孩子的危害取决于他们所感受的程度，感受太强，会使他们缺乏自信，放弃努力。在一定承受能力范围内的感受，便会变成一种刺激的动因，促使他们去尽力弥补自己的不足。

3. 多给孩子一些自由空间

教育家陶行知认为，孩子的成长和发展需要有一个宽松的、开放的、积极的引导环境，需要在父母的热切期望和等待中来迎接孩子的成长。孩子的发展要遵循天性，不能任意抹杀孩子的创造欲望和玩乐心态，要让孩子自由地发展。因此，父母要多给孩子一些自由空间，不要处处管着孩子，只有这样才能让他的个性与特长得到更好的发展。

父母应知道
父母需要注意的是，当发现孩子厌学问题严重，自己无力解决时，要积极寻求外界的辅助手段，和学校的老师积极沟通，必要的时候寻求专业机构的帮助，让孩子走出厌学的困境。

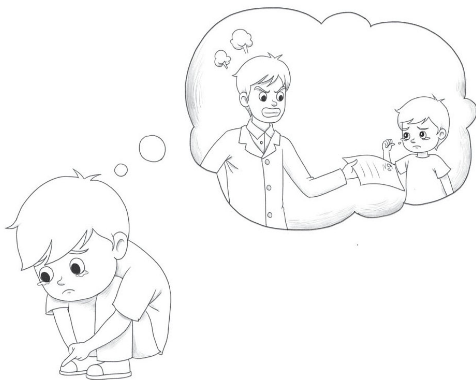
简单粗暴，把孩子逼向对立

一些秉持着“棍棒底下出孝子”教子观念的父母在恨铁不成钢的心态驱使下，就想用一些简单粗暴的方法一举“驯服”孩子，结果不仅达不到教育目的，还会使孩子的逆反心理更加严重。

路路上小学后，英语成绩一直不好，爸爸特别着急。每次看完路路的英语试卷，爸爸都发现了同一个问题——粗心。于是，他斥责路路：“你怎么回事？怎么那么不认真，长眼睛是干吗用的？”面对爸爸的斥责，路路只是沉默地低着头。

等到下一次考试成绩出来，路路的英语成绩还是不见提高，而爸爸慢慢地从试卷中发现：路路除了因粗心而犯错，还经常将不会做的题直接空着。爸爸生气地说：“这么容易的题你都不会做啊？你上课的时候怎么听课的？”

无论是在学习中，还是在生活中，当路路犯错时，爸爸不仅批评他，有时还会打他。渐渐的，路路不但变得讨厌上学，不爱说话，还变得爱逃学了。有一次考试，路路的成绩特别糟糕，在班里排名倒数第一，他非常害怕爸爸会像往常一样简单粗暴地对待他，于是，他在家门口附近的小亭子里待了一夜……



案例中的爸爸面对犯错的路路总是不断地斥责，这种简单粗暴的教育方法，不仅容易导致爸爸的威信丧失，而且还会重重刺伤孩子稚嫩的心灵，伤害孩子的人格尊严和自信心，甚至会给孩子的一生留下不可磨灭的阴影。

另外，研究表明，体罚（如打骂行为）是没有积极效果的。特别是对叛逆的孩子，体罚只会导致更严重的后果。

因此，当孩子犯了错误时，父母应该心平气和地进行教育，告诉他错在哪儿，以后遇到类似的事情该怎么办，而不是不分青红皂白，对孩子进行简单的斥责和打骂。体罚只会让孩子口服心不服，头脑里只留下痛苦的体验，甚至对父母产生怨恨和恐惧感。

应该说，教育孩子可以批评，但正如陶行知先生所说："在教育孩子时，批评比表扬还要高深，因为批评一定要讲究方法，这是一门艺术，你用得好它比表扬的效果还有用。"那么，该如何对孩子进行适当地批评呢？

1. 低声批评

父母批评孩子时，应用低于平时说话的声音。低而有力的声音，会更容易引起孩子的注意，也容易使孩子注意倾听你说的话。这种低声的“冷处理”，往往比大声斥责更有效。

2. 保持沉默

孩子一旦做错了事，总担心父母会责备他，如果如他所想的责备他，那么孩子反而会有一种如释重负的感觉，对批评和自己所犯的过错也就不以为然了；相反，如果父母保持沉默，孩子的心里反而会紧张，会感到不自在，进而反省自己的错误。

3. 暗示错误

孩子犯了错误，如果父母能心平气和地启发孩子，不直接批评他的错误，那么孩子就会很快明白父母的用意，愿意接受父母的批评和教育，这样做也保护了孩子的自尊心。

4. 多用良言

俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”成功的父母是深知良言的妙用的。他们善于观察子女的心态处境，然后选择时机，有针对性地给予语言的抚慰、温暖和鼓励，这样，孩子的理想之花就会渐渐开放。反之，横挑鼻子竖挑眼，不加分析地乱指责，以长辈自居，要求孩子无条件服从，不容孩子分辩，这种教育方式有害无益。

父母应知道

研究显示：父母的心理素质会直接影响到孩子的性格，父母性情平和、做事民主，子女性格多表现为亲切、率直，有活动能力；父母过分严厉，子女的表现则往往是逃避、反抗或胆怯；父母处事忽冷忽热，反复无常，子女多表现为神经质、自以为是、缺乏责任心、没有耐心等。

冷漠忽视，孩子逆反的“隐形杀手”

孩子是脆弱的小生命，我们经常说不能打骂孩子，不能暴力，但是，冷漠忽视同样不可以。首先，我们来看下面这个案例。

周一，张老师在班里上了一节主题课，主题的名字叫《小朋友，为什么你爱你的爸爸妈妈》。张老师对所有小朋友说：“大家为什么爱爸爸妈妈呢？”刚问完，小朋友们便争先恐后地发表自己的想法。

“因为我生病的时候，爸爸妈妈特别关心我，喂我吃药，照顾我，我爱他们。”玲玲说。

“因为爸爸妈妈给我买了好多玩具。”

“因为爸爸妈妈为了我工作很辛苦，我也很爱他们。”

“因为……”

然而，这时浩浩闷闷不乐，眼睛一直盯着地板，好像在想什么事情。张老师发现后，叫起浩浩说：“浩浩，你来说说，你为什么爱你的爸爸妈妈呀？”可是浩浩一声不吭，看起来非常难过。

下课后，张老师把浩浩单独带到办公室，温和地说：“浩浩，刚才为什么不开心呢？心里有什么事情可以告诉张老师哦！”

浩浩低着头小声地说：“我也很爱我的爸爸妈妈，但我好想和他们天天住在一起。”原来浩浩一直是和姥姥姥爷一起住，父母因忙于工作而很少关心他。张老师从他的眼睛里看得出，他是多么希望得到爸爸妈妈更多的关爱。后来，张老师去浩浩家进行了一次家访，把浩浩的想法告诉了他的家人。

没过多久，浩浩在学校的表现与之前大不相同了，他开始开心起来，上课特别认真，说话也变得更自信、乐观了。这时，张老师意识到自己的家访真的起到作用了。



案例中浩浩的父母之前给予他的关爱和关心极少，无视孩子的情况和需要，与孩子的沟通也极少，从而导致浩浩各方面的发展滞后。如果父母长时间对孩子冷漠忽视，容易导致孩子的心灵不健全，这就有可能转化为孩子的性格特征。具有冷漠心态的孩子，对周围一切的人和事物都会表现出冷淡的态度，比如，上课注意力不集中，不听老师讲课和提问等；不能和他人进行沟通；看不到生活的本质和真谛，也看不到心灵深处高尚美好的东西。

美国著名的心理学家南希·麦克威廉斯曾说："家庭对儿童最大的伤害，莫过于对儿童遭受创伤和丧失事件后所采取的漠不关心和冷漠的态度，这会直接导致孩子从此不再相信他自己的知觉和感受。因此，未来他也不会和周围的环境发生真正的关系，他所能发展出的只有敏感、警惕、恐惧、不安等这些原始的防御机制。"

可以说，父母的冷漠忽视是孩子逆反的"隐形杀手"。

因此，作为父母，我们不仅要关心孩子的身体健康，还要关心孩子的心理健康，在满足孩子物质需要的同时，也要了解、满足孩子的

心理需求。为此，父母应该注意树立正确的教育方式，同时建立亲子间的良性互动，通过交流了解孩子的心理需要。

1. 尊重孩子的内心世界

孩子的思想是不同于大人的，在他的世界里有鬼怪，有王子和公主，有会说话的小花……当孩子和父母讲这些充满奇思妙想的故事的时候，父母要学会倾听，和孩子一起交流、讨论，让孩子觉得你能理解他，你和他的内心其实是很贴近的。

2. 通过故事，耐心地教育孩子

每个孩子都会有不听话的时候，也会有遇到挫折的时候。这时，父母需要用言语表现出自己对孩子的认同和爱，而不是冷漠忽视或者指责他。父母可以通过故事，用孩子可以理解的思维，让他认识到自己行为的错误和应该如何去处理遇到的问题。

3. 多和孩子有身体上的接触

孩子很喜欢被父母抱，当被温暖的怀抱抱着的时候，孩子会有一种安全的感觉，这对孩子信任感的培养是很重要的。身体的接触是最贴近的，也是最能体现爱的方式。

父母应知道

父母要避免以下几种情况：孩子淘气、犯错后，父母怒气未消

时，故意直接拒绝或者冷漠对待孩子的道歉，以示惩罚；在父母比较忙，或者正沉浸在自己的事情中时，无意地忽视孩子的呼唤，对孩子不耐烦，故意不回应；父母带着情绪与孩子相处，拒绝孩子提出的建议；心不在焉地陪伴孩子。

知识链接　鱼缸法则：孩子成长需要自由

走入美国某大公司在纽约的总部，首先出现在眼前的是办公室门口的一个漂亮的鱼缸，鱼缸里有十几条游来游去的热带鱼。然而，2年过去了，这些小鱼似乎没什么变化，还是10厘米长。

有一天，董事长顽皮的孩子来找爸爸，他对小鱼感到十分好奇，结果在玩耍中不小心把鱼缸推倒了，玻璃碎了一地。其他人赶紧把小鱼捡起来。但没有了鱼缸，他们只能将小鱼放在院子中的喷水池里，作为它们暂时的容身之所。

2个月之后，一个新的鱼缸被抬了回来，当人们来到喷水池边准备捞鱼时，令他们惊讶的是，那些小鱼竟然疯长到了30厘米长！

这就是著名的“鱼缸法则”。对于孩子的教育，道理也是如此。孩子的成长需要自由空间去体验生活中遇到的不同情况，从中汲取更多的知识和经验，以指导他们今后要面对的种种困难；而如果将孩子束缚在父母的“鱼缸”中，控制他们玩耍、实践的自由，他们就会像鱼缸里的小鱼一样，虽然有长大的先天条件，但因为外部环境的限制，永远发挥不出自己应有的能力。

陶行知先生说过，要给孩子“六大解放”：解放他的头脑，使他能想；解放他的双手，使他能干；解放他的眼睛，使他能看；解放他的嘴巴，使他能谈；解放他的空间，使他能到大自然社会去取得更丰富的学问；解放他的时间，不逼迫他们赶考，使之能学习自己渴望学习的东西。

每个孩子都有自己的选择方式，都有自己的想法，都有自我定位，每个孩子的世界都是一个相对独立的世界。孩子们根据对生活环境的理解，已经逐渐形成一套自己的处事方式，因此，父母不要过于强求孩子做不愿做的事情。强制性的教育方式只会令孩子生出逆反心理。

父母要从鱼缸法则中得到启示，应该成为明智的家长，让孩子在自由的世界中去探索、去发现。那么，怎样才能给孩子一个自由的发展空间呢？

1. 要给孩子充分的自由和空间

随着孩子的成长，父母应该给孩子越来越多的空间和自由。父母必须有意识地要求自己，甚至是克制自己，不要有什么事都为孩子做的想法和冲动，要给孩子充分的空间。

2. 学会宽容和鼓励

孩子天生就拥有好奇心和逆反心理。如果父母执意要按照自己的意愿去要求孩子，那么结果很有可能是“哪里有压迫，哪里就有反抗”。辣椒是辣的，苦瓜是苦的，泥巴是腥的……这是我们大人都知道的生活常识，但因为孩子是不知道这些的，所以他们很想去尝试。即使孩子做的事情是不明智的，父母也不应该去斥责和限制，而应想办法去引导他们。

3. 要有保护性地放养

父母给孩子自由的成长空间，并不意味着放手不管。孩子由于年龄太小、经验不足等，所以往往不能正确地处理自己的事情，这就需要父母有保护性地放养，既给孩子充分的自由，又要进行必要的保护。

具体需要父母观察和了解孩子的心态，能够在关键时刻伸出援手，给孩子提供解决问题的主要原则和思路，让孩子进行具体选择，承担后果。

第三章　情绪化？不打不骂，给孩子正面教养

当孩子无理取闹、撒泼时，不管是吼叫式还是打骂式的教育方式，都不能教出好孩子。孩子的成长需要正能量，父母要学会控制情绪，做好榜样，这样才能给孩子正面的教养。



了解儿童情绪中的小秘密

情绪是指感觉及伴随感觉而来的想法、生理状态以及心理状态，同时，它也蕴藏着表现某些行为的倾向。

由于儿童大脑发育尚不成熟，心理状态很不稳定，所以儿童在心理发育过程中很容易受自身素质、家庭环境、学校环境、社会环境等因素的影响，尤其是遗传的易感素质在不良环境因素的作用下，往往会出现各种情绪问题。

对于孩子的情绪问题，父母不能简单地进行压制，而是应该正确地接纳和疏导孩子的不良情绪。比如，对于儿童逆反心理中的情绪问题。当孩子情绪激动时，他们的思维水平会急剧下降，词汇量会相对减少，词汇使用正确率也随之降低。不过，他们也有自己简单、不规范的语言。但是，如果从语言的表面意思解读孩子的心理，父母就会难受，甚至生气，通常还会责备孩子不懂礼貌。因此，父母要学会准确解读孩子气话中的真实意思。如以下这些气话。

1.“不！”

心理解读：“我不知道您想让我做什么，但我又不好意思去问。”

2.“我不要！”

心理解读：“我知道您想要我做什么，但这看起来很难，我认为我完成不了。”

3. “我不做！”

心理解读：“做这件事情让我很担心、很害怕。”

4. “我讨厌您！”

心理解读：“我很生气，我不知道要怎么说、怎么做。”

“我觉得很丢脸。”

5. “很无聊。”

心理解读：“这很难，我怕自己无法完成。”

“我不知道做这件事有什么意义。”

“一点儿都不酷，我的朋友们会看不起我的。”

“我不喜欢。”

6. “您不是我的妈妈！”

心理解读：“我特别沮丧，很不开心，我不知道要怎么说、怎么做。我做任何事情都需要您的爱和支持。”

我们要知道孩子是不能准确表达他内心的想法的。因此，父母不能一生气就说气话，而是要教导孩子学会用完整、有礼貌的话语说

话。

当孩子情绪激动时，别人说什么他都听不进去。他通常会以简单、生硬的方式去理解，有时还会扭曲大人的真实意思。下面就列举一些孩子对父母语言的理解。

1. “不行！”

孩子解读：“妈妈想要控制我。”

2. “你不能这样！”

孩子解读：“妈妈生我的气了，但我不知道为什么。”

“我知道错了，因为我不听话，所以妈妈不爱我了。”

3. “你怎么会这样跟妈妈说话呢？”

孩子解读：“妈妈不爱我了。”

“我是个坏小孩。”

4. “你太调皮了。”

孩子解读：“妈妈说得对，我很调皮。因此，我就做一个调皮的

孩子。”

“我不调皮，妈妈这样说是因为妈妈不爱我了。”

上面只是列举了几个重要的例子。在平时的生活中，父母要注意多观察、学习和总结。孩子有情绪问题没关系，只要父母知道该如何引导孩子的情绪，就能解决问题。是听之任之，还是及时矫正，这将直接影响孩子未来情绪的养成。

那么，父母该如何引导孩子，让孩子学会控制情绪呢？

1. 父母要以身作则，给孩子树立好榜样

对于孩子来说，父母既是长辈，也是成长伙伴，父母的一举一动、一言一行都会潜移默化地影响孩子。如果父母善于管理自己的情绪，就会给孩子带来积极的影响，树立正面的榜样；如果父母不善于管理情绪，在孩子面前放纵情绪，孩子也会模仿。

2. 父母应尽可能多地了解、熟悉儿童情绪的相关知识

只有充分了解孩子的心理，认同和理解他的情绪和背后的诉求，父母才能更好地管理孩子的情绪，让孩子既不过分压抑自己的情绪，又能把握表达情绪的分寸和场合。

3. 找出孩子负面情绪背后的原因

当孩子已经出现不良情绪时，家长应思索这种负面情绪背后的原因，及时阻止孩子放大这种情绪，而不是满足或者纵容孩子的不合理要求，让孩子养成以哭闹为威胁手段的坏习惯。同时，家长应告诉孩子，每个人都会出现暴躁、恼怒、焦虑等情绪，不要为此感到羞愧，采取合理的方式应对和释放情绪即可。

父母应知道

情绪是不分对错的，都是人性的体现。任何人都会有快乐、痛苦、抑郁、嫉妒等令人愉悦或令人伤心的情绪。因此，父母应允许孩子发泄自己的情绪，并应学会用科学的方法处理孩子的情绪问题。

孩子无理取闹，采用积极暂停法效果好

每个孩子都是家中的宝，正因为这样，孩子有时候无理取闹才会让父母很头痛。父母这个时候该怎样应对呢？

一位妈妈这样谈论自己的孩子壮壮：

壮壮有时候会无理取闹。比如，有一次我们曾承诺周末要带他去野外露营，可是计划赶不上变化，周末两天的天气骤变，阴沉沉的。再加上工作上的事情有点多，最终我和壮壮的爸爸不得不将这个计划推迟。结果，壮壮又哭又闹。任凭我们怎么解释，他都不听，甚至还打算自己背着帐篷去野营。我既担心又愤怒。这个时候，我提议我们各自回到自己的冷静角待会儿。等想好了，我们再商量。

于是，我去客厅继续读书，壮壮的爸爸赶紧忙自己的工作，壮壮则去阳台上的冷静角坐着。20分钟后，我们再来商量这件事的时候，彼此都冷静了许多。壮壮开始认为下周去野外露营也是不错的选择，毕竟阴沉沉的天气真的不适合野外露营，如果下雨，那就没办法玩了。最后，事情得到了圆满的解决。并且在接下来的一周，我们也遵守了承诺。



在这个案例中，壮壮的妈妈在孩子无理取闹的时候，采用的是积极暂停法，有效地缓和了孩子的情绪。那么，什么是积极暂停法呢？

积极暂停法常常被用于孩子犯了错或无理取闹的时候，当提醒、警告、制定规矩、商量等都变得无效时，而采用的一种马上喊“暂停”的方式。它主张父母和孩子都停止正在做的事情，各自待在自己的一个特定区域，让自己冷静下来，几分钟或半小时后再继续商量处理之前的问题。

那么，怎样使用积极暂停法呢？可以通过以下几步来进行。

1. 解释

在使用积极暂停法之前，要和孩子谈谈它的好处。要将“暂停期”的价值，以及在解决冲突之前等待每个人的感觉都好起来的重要性告诉孩子。解释暂停是让孩子感觉好起来，而不是惩罚孩子。

2. 布置

父母可以让孩子自主选择家里的一个安静角落，并和孩子一起对

这个角落进行布置，让它成为孩子的“冷静角”。有的孩子可能喜欢在冷静角里贴一些图画，放上自己喜欢的书籍和玩具。当孩子不高兴的时候，他可以在这个地方看看自己喜欢的书，玩一会儿自己喜欢的玩具，情绪很快就能得到缓解。

3. 父母率先使用，行动大于言语

当孩子拒绝使用积极暂停法时，父母可以率先使用，因为成人更需要暂停，而且让孩子看到效果，他们才愿意接受。

4. 解决问题

当孩子感觉好起来的时候，就是解决问题的好时机。这时候父母可以帮助孩子讨论他们的选择所会造成的后果，并引导孩子利用他们学到的方法来解决问题。

另外，父母需注意，要将“积极暂停法”和“面壁思过”区分开来。

“面壁思过”其实是一种冷暴力惩罚方式。父母和孩子都有负面情绪时，父母命令孩子去冷静一会儿，有时候还加上一些诸如“好好反思自己错在哪里！”此类的话。如此，孩子很容易产生逆反情绪，不但不会反思错误，而且会认为父母不够爱自己。对于叛逆心重一点的孩子来说，他甚至会想：你尽管罚，我就是不听！

美国儿童教育家海姆·吉诺特说过：“惩罚不能阻止不良行为，它只能使罪犯在犯罪时变得更加小心，更加巧妙地掩饰罪行，更有技巧而不被察觉。孩子遭受惩罚时，他会暗下决心以后要小心，而不是要诚实和负责。”

积极暂停法强调的是父母与孩子之间有联结的暂停，是孩子主动的选择。而且冷静角是孩子主动选择、命名和布置的，是一个能让他放松、感到温暖舒适的地方。使用这种方法，孩子更愿意接受父母的建议，也更愿意反思自己的错误。

父母应知道

积极暂停法不适用于4岁以下的孩子。因为这个年龄段的孩子还没有足够的心智来理解它，这种方式对于他们来说就是一种惩罚。

孩子外出时爱撒泼，要事先“约法三章”

外出时，孩子闹情绪、撒泼是一种很普遍的现象，挑战着父母的耐心。其原因很复杂，主要有两点：一是孩子外出无所适从，而且很多父母没有给孩子定规矩；二是孩子在公共场合中面对的刺激因素很多，很难保持良好的自制力。

下面案例中的琳琳就是一个爱撒泼的孩子。

周末，妈妈带着琳琳去超市买生活用品。为了防止琳琳进去后乱拿东西，在超市门口，妈妈就和琳琳约法三章，拉着琳琳的手嘱咐说：“琳琳，这次我们要买香皂、洗衣粉、酱油等一些生活必需品，进去后不能随便去拿别的东西哦！这次表现好的话，回去后妈妈会有奖励的。”琳琳一听到有奖励，满口答应了。

可事实上，琳琳一进超市就把妈妈刚才的话忘得一干二净了。妈妈用心挑东西的时候，琳琳就跑开了。过了一会儿，妈妈喊着“琳琳……”，琳琳也没有回答。妈妈找了一圈才在零食区找到她，只看见琳琳眼巴巴地看着货架上的一盒巧克力。

“妈妈，我想吃巧克力，我要买。”琳琳指着货架上的那盒巧克力说。

“不行！吃巧克力容易坏牙齿的。”妈妈表示拒绝。

琳琳却噘着小嘴巴说道：“为什么不行啊？上次爸爸就给我买了一盒呢。”

妈妈反问道："刚才在超市门口怎么跟你说的？如果再这样不听话，就得不到奖励！"

这时，琳琳突然歇斯底里地哭喊："我就要买巧克力，我就要巧克力嘛！您不买我就不走了！"

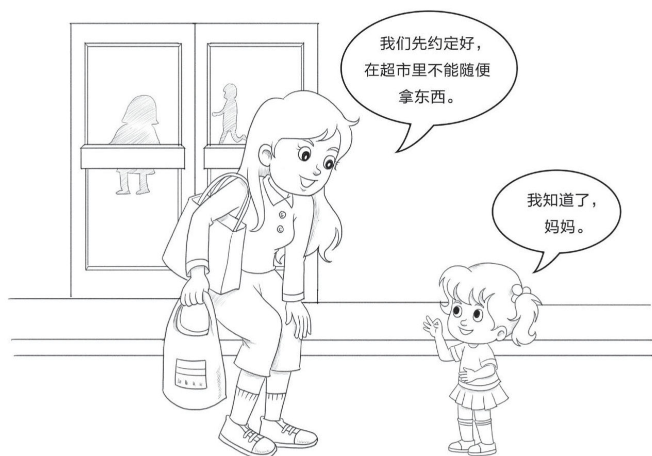
妈妈没有理琳琳，继续买东西。结果，琳琳使劲甩开妈妈的手，跑过去抱着一盒巧克力不松手。妈妈看到立马追过来，将巧克力猛地从她手里抢过来，厉声说道："我可以肯定地告诉你，今天没有奖励了！"

无法控制情绪的琳琳听后，一屁股坐在地上，开始又哭又闹。妈妈实在没有办法了，不得不拽着她走，一边继续挑选东西一边抱怨着。

案例中的琳琳和妈妈的约定是在超市里要听话，但是琳琳有时不认为或意识不到自己的行为已经属于捣乱的范畴，而且之前的约定在琳琳看到琳琅满目的商品时估计也被忘得差不多了。当然，琳琳妈妈的做法也存在着许多问题，使孩子在公共场合撒泼而难以控制。那么，针对带孩子外出这件事，父母应该怎样做，才能省心又省力呢？对此，可以通过以下几步来进行。

1. 带孩子外出前，和孩子"约法三章"

父母在带孩子外出前，要看着孩子的眼睛，告诉孩子你希望她怎么做。并且告诉孩子，在到达目的地之前只会警告她一次。注意，让孩子外出遵守的规矩一定要明确、详细，如"没有我的允许，不许随便拿货架上的东西""不要乱跑"等。



2. 到达目的地之前，让孩子重复你制定的规矩

到达目的地之前，父母要让孩子重复自己制定的规矩，目的是确认孩子是否明白了父母的要求。

3. 父母要让孩子明确知道遵守规定应得的奖励

父母要明确、具体地告诉孩子遵守规矩会得到什么奖励。父母的奖励可以是物质的，也可以是非物质的（比如积分积累）。当然，有时候设置物质奖励要比非物质奖励效果好很多。不管设置的奖励形式是什么样的，一定要明确、详细和现实。并且要让孩子知道他只有表现好时，才能获得奖励。

4. 告诉孩子严重违反规矩时会受到的惩罚

在孩子重复规矩并且也知道遵守规矩会得到怎样的奖励后，父母也要让孩子知道严重违反规矩会受到怎样的惩罚。关于具体的惩罚方式，可以是得不到积分或扣掉一定的积分，延迟满足愿望期限等。这种外在动力有时会刺激孩子努力遵守规矩。

5. 到达目的地后，要时刻监督，并及时给予奖励和惩罚

父母和孩子到达目的地后，父母要时刻监督孩子的行为，确保他遵守规矩。孩子初次违反或将要违反规矩，父母要及时提醒，并且只有一次机会。孩子再次违反规矩时，父母一定要告诉他得不到奖励了或者有哪些惩罚，等时机合适，立即执行。如果孩子遵守了规矩，那么父母要及时表扬并给予奖励，这能强化孩子的成就感，让孩子以后更乐意这么做。

父母应知道
当孩子因受到惩罚而情绪失控时，父母可以找一处安静的地方（餐馆或超市的角落、亲戚家里的小房间等），让孩子静一静。

给足孩子安全感，缓解他的逆反情绪

人们只有在拥有基本的安全感后，才可能放松下来，更多地体验到轻松、愉悦、自在、欢乐等美好情绪。否则，人们会挣扎在恐惧当中，耗费巨大的能量去寻求安全感，很难有精力和心情真正地享受生命。

对于孩子来说，安全感尤为重要。孩子成长的过程，是从毫无能力开始的，因此，更需要一个安全的环境，让他能安下心去玩耍、去学习。孩子的这种安全感，来源于他对这个世界的最基本的信任，他需要确定“世界是可以依靠的，他人是可以依靠的”，然后才能确定“生活是充满美好的”，进而才能拥有健康的心态，更好地去生活和成长。我们先看下面的案例。

一次，莉亚和丈夫出去旅游，因为儿子当时才两周岁，带出去很不方便，所以他们便将他暂时放在了爷爷奶奶家，直到一个星期之后，他们旅游回来，才把儿子接回来。

哪知道从那次以后，儿子便听不得要把他送去爷爷奶奶家了，只要一说去爷爷奶奶家，他就一直嚷嚷着说：“我不去爷爷奶奶家，我不要离开爸爸妈妈。”

莉亚听着儿子的话，心里很难受。他们的行为给孩子的内心造成了一定的伤害，让他没有了安全感，误以为父母不要他了。

而且听孩子的奶奶说，儿子在爷爷奶奶家也总是闷闷不乐的，以前爱玩的玩具也不玩了，天天问爸爸妈妈在哪里。

从案例中我们可以看出，这个两周岁的小男孩由于“分离焦虑”，缺乏安全感，所以在爷爷奶奶家总是闷闷不乐，连自己最喜欢的玩具也没心情玩了。可见，安全感对于一个孩子来说是多么重要。

孩子的安全感从刚来到这个世界上时就已经开始建立，年龄越小，安全感的状态越重要，对人一生的影响也越大。而孩子的安全感最重要的来源就是身边的父母，父母对待他的态度及父母自身的安全感状态会对孩子产生重要影响。那么，要想让孩子获得安全感，父母要怎么做呢？

1. 营造温馨的家庭环境

在生活中我们不难发现，在温馨和睦的家庭长大的孩子更加阳光、开朗，有安全感；相反，在不和睦的家庭中长大的孩子，通常会表现为胆小、内向，缺乏安全感。可见，营造一个温馨的家庭环境对孩子的健康成长有很重要的作用。

2. 多给孩子鼓励和肯定

在生活中，父母不要总是用审视的眼光去看待孩子的表现，而要多欣赏他的表现，肯定他做得好的地方，支持他想要做的事情。就算孩子做错了，也不要总打击和批评孩子，比如：说“你再不听话，我就不喜欢你了”等，这样的话没有任何教育意义，反倒会伤害孩子的内心，而且颇具威胁意味，孩子除了感到难过，并不能从中吸取教训。比如，下面案例中的妈妈的教育方法就是不对的。

我儿子小东可不听话了！不过，最近我找到了一个方法：如果他不听话，我就说不要他了！他还真害怕。上次，我们一起去儿童游乐

场，他赖着不肯离开，我就说再不走就不要他了，然后我就头也不回地走了，他哭着一路跟上了我。但是每次这样之后，他都会哭很长时间，挺不好哄的。

案例中的妈妈对孩子说的话，会让孩子有被抛弃的感觉。更为敏感的孩子还可能会为自己的处境焦虑，花费很多精力去证明父母是否爱自己，以确认自己是不是安全。

3. 给孩子足够的陪伴

父母对孩子的陪伴很重要，因此，很多条件允许的父母，尤其是妈妈都选择在家陪伴孩子，直到孩子上幼儿园。在孩子最初的几年里做一个不离席的父母，把孩子的安全感奠定得稳稳地，这当然是最理想的状态。

然而，不能全职陪伴孩子，也并不意味着亲子关系会差很多，安全感并不等于时刻在场。英国一位著名儿童教育家曾提到，父母完全不必因为工作忙陪不了孩子而感到不安，可以给予孩子固定时间段的陪伴。

父母应知道

心理学研究发现，内心缺少安全感的孩子往往具有很强的攻击性。因此，父母有责任给孩子足够的安全感，减少其逆反心理及行为，让孩子健康快乐地成长。

打骂是最坏的方法，言传身教最有效

有些父母的教育方式简单粗暴，不顾孩子的自尊心，经常要求孩子无条件地服从自己。有的父母甚至认为“棍棒底下出孝子”，觉得好孩子是打出来的，父母打孩子天经地义，因而对孩子动辄打骂。长此以往，孩子就会变得胆小、退缩、冷漠，或以攻击和敌意对待他人。有些父母发现孩子有劣迹或犯了错误，态度粗暴、非打即骂，使孩子产生了强烈的对立、逆反心理。

其实，打骂孩子只会让孩子表面上一时服从，但心里反感，甚至也会学着以打骂等方式对待别人。用这种方法，不但不能把孩子教育好，反而会伤害孩子的自尊心，使孩子养成自卑、胆小、孤僻、撒谎等不良性格。

美国哥伦比亚大学的汤普森·格尔肖夫博士搜集分析了多年的数据，以研究体罚管教对孩子的行为及其人生经历有着怎样的影响。

她的研究结果表明：体罚确实能让孩子很快遵守规则，但是从长远看，体罚对改善他们的行为效果并不好，还有可能会增加孩子的攻击性和反社会行为。尤其是频繁采用严重体罚作为主要的管教方式，会造成孩子一系列的心理问题，甚至还有反效果——打得越多，孩子的行为问题越严重。

更重要的一点是，体罚本身并不能教导孩子分辨是非对错。体罚只能使孩子害怕父母，父母在场的时候孩子可能按照父母的要求做；但是父母不在场的时候他们就会不守规矩。因此，打骂孩子是最坏的教育方法。

托尔斯泰说过：“全部教育，或者说千分之九百九十九的教育都归到榜样上，归结到父母自己生活的端正和完美上。”可以说，父母的言传身教是家庭教育的必要条件。

苏霍姆林斯基有一句教育名言：“父亲和母亲们，你们在孩子身上延续自己！”这句话提醒着父母们：一定要严格要求自己，要做到言传身教。孩子在父亲和母亲言行的潜移默化中启蒙成长，父母是什么样，孩子就会跟着学什么样。

的确，父母的一言一行，无不潜移默化地影响着孩子的成长。因此，父母日常生活中的言传身教，是家庭教育的重要教育方式。那么，父母如何做到言传身教呢？

1. 父母对孩子提出的要求，自己要先做到

父母是孩子最直接的模仿对象。父母要求孩子做到的，自己首先就应做到。父母要言行一致，处处严格要求自己，才有威信，才能掌握教育的主动权，教育效果才能达到预期目标。

2. 父母要有进取心，不断加强自身修养

父母教育孩子，更多的是用自己的人格力量去影响孩子。父母通过自己的努力不断取得成绩，是对孩子最好的精神激励和最佳的行为示范。孩子会受父母的熏陶，保持积极进取的精神状态。这是孩子成长的最大动力。

3. 父母之间要和睦，教育理念要基本一致

在良好的家庭氛围中，孩子能体会到父母及其他家庭成员之间相互尊重、相互支持、相互理解的情感。这不仅对孩子养成爱护、尊重他人和乐于助人的良好行为具有潜移默化的作用，还有利于培养孩子建立良好的人际关系的能力。此外，父母还应保持教育理念基本一致，避免双方因教育方法不一致而发生激烈的冲突。

父母应知道

研究发现：父母经常打女儿，会造成女儿缺乏自尊、自爱和自信，在青春期容易出现早恋；父母经常打儿子，会造成儿子产生逆反心理，不愿服从社会规范，使其退缩、胆小，缺乏男子汉气概。

知识链接　避雷针效应：及时疏导孩子的心理压力

8岁的玛丽生活在单亲家庭中，在她5岁的时候，爸爸和妈妈就已经分开了。有一次，玛丽在客厅里看电视，妈妈在做家务，可突然不知怎么了，玛丽跑到卧室来回走动着。妈妈发现后感觉有些不对劲，想上前问一问，但刚迈出步子又停了下来，心想：孩子怎么突然心理波动这么大？先观察观察再说。

“咚……”一个声音把站在门口的妈妈吓了一跳。玛丽把一个自己最喜欢的玩具扔在了地上，还不停地用脚踩。

妈妈不知道发生了什么事，就没有立即阻止玛丽，而是用温和的声音问：“宝贝，怎么了？可以跟妈妈说说吗？”

玛丽转身跑到妈妈身边，紧紧抱住妈妈哭了起来。妈妈也紧紧抱住玛丽，用手轻轻抚摸着孩子的头。过了一会儿，玛丽的情绪终于稳定了下来，对妈妈说：“刚才我看到电视上有个小朋友的爸爸不要他了，没有爸爸的小朋友会受到别人的欺负。”听到这里，妈妈心里也难过起来。



在成长过程中，孩子总有一些坏情绪，这些坏情绪如果没有处理好，可能会使孩子叛逆，让孩子一直处于坏情绪之中，甚至会导致他们出现一些心理问题。因此，父母要懂得应用“避雷针效应”及时疏导孩子的心理压力，让他们保持轻松愉快的心情，这样才能让他们健康快乐地成长。

那么，什么是“避雷针效应”呢？

避雷针最早由美国科学家富兰克林发明，他把一根数米长的细铁棒固定在被保护物的顶端，在铁棒与被保护物之间用绝缘体隔开，然后用一根导线与铁棒底端连接，再将导线与地下的泄流地网连接起来。可别小看这状如绣花针、貌不惊人的东西，它能把云层上的电荷从保护物上方引向自己，并安全地通过自己泄入大地，从而保证了被保护物的安全。从心理学上来讲，“避雷针效应”的寓意则是“善疏则通，能导必安”。

避雷针效应给父母的启示是：最好的教育方法是对心理压力进行疏导。孩子一天天长大，心里想的事情越来越多，但孩子的心理承受能力还不强，对逐渐增大的心理压力常常感到很无助。作为父母，应及时洞察孩子的情绪变化，做好孩子的“避雷针”，当发现孩子情绪低落或反常时，要及时引导孩子将不良情绪发泄出来。更重要的是，要

看到情绪背后孩子的困难和需求，并且引导和帮助孩子解决这些问题，让孩子的心理得到健康发展。

1. 正确引导有逆反心理的孩子

对于有逆反心理的孩子，父母要给予孩子自由的空间，让孩子感受到父母是尊重自己的，然后再和孩子讨论该怎么做。当父母和孩子的意见不一致时，父母要控制好自己的情绪，不能让情绪控制自己的言行，否则，可能会因过激言行而伤害孩子，使孩子的逆反心理进一步强化。

2. 给孩子充分的话语权

父母在与孩子沟通时，要给孩子充分的话语权，不要有操纵孩子的企图，更不要想着让孩子根据自己的要求去做。另外，父母需要注意的是，要有足够的耐心倾听孩子的话，不要轻易打断或否定他们。

父亲："嗨！璐璐，你在学校过得怎么样？"

璐璐："还好啦。"

父亲："只是还好吗？"

璐璐："嗯，我数学考试考得不好，我都快要疯了……"

父亲（打断）："璐璐，怎么搞的，我想你会好好准备这次考试的。你照我的建议去做了吗？好好想一想，璐璐。我想你的确没有为这次考试做好充分准备。"

璐璐心想：他好烦，以后我绝对不会再告诉他任何事情了。

案例中，璐璐的爸爸不但打断了她的话，还批评了她。璐璐的爸爸极有可能觉得自己是站在关心和爱的角度说这些话的，但这些话却让璐璐感觉自己受到了否定。

3. 允许孩子宣泄情感

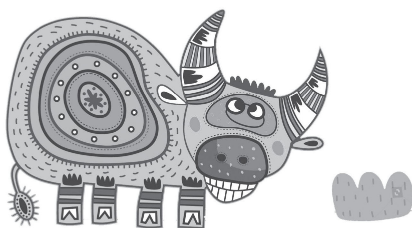
当孩子遇到比较大的挫折时，有时会用哭泣来宣泄自己的情感。这时，父母切忌阻止孩子哭泣，更不能用打骂的方式来威胁孩子，因为这样会使孩子越来越悲伤，逐渐会对孩子的心理造成一定的负面影响。而等孩子哭完后，他的情绪就会慢慢平复，这样才有助于孩子的情感宣泄。

4. 允许孩子有沉默的权利

当孩子不愿谈心事的时候，父母应该尊重孩子，不要强迫他立刻说出来，而应给孩子时间，等到孩子主动想说的时候再倾听。

第四章　对着干？这样定规矩孩子最不抵触

逆反的孩子经常和父母对着干，比如，他们总耍赖皮，凡事都依着自己的性子来，动不动就和父母顶嘴，爱说谎话等，很多父母对这样的孩子没有办法。其实，当孩子和父母对着干时，父母有很多方法能应对。



“小赖皮”不听话，对付软磨硬泡有方法

很多父母很害怕带孩子出去玩，因为孩子在外面总爱耍赖皮，下面案例中的涵涵就是这样一个爱耍赖的孩子。

周末，妈妈带涵涵到朋友家去玩。下午该回家了，涵涵还没有玩够，他表示想再玩一小会儿。可是很长时间过去了，涵涵还是不想回家。妈妈拉起涵涵的小手想带他离开，这时涵涵一下子坐到了地上，就是不起来，表示如果能将飞机玩具带走，他就回家。涵涵在妈妈的朋友家直接就耍起了赖皮，弄得妈妈很没面子。

哭闹是孩子比较常见又比较擅长的威胁父母的把戏。孩子在超市、商场里，甚至是去串亲戚的时候，经常会又哭又闹，做出一些不合规矩的耍赖行为。



孩子出现耍赖、不听话的行为，不会是无缘无故的，背后一定有原因。因此，父母不要只是一味地责骂孩子，而要分析其背后的原因。通常情况下，孩子爱耍赖有以下几个方面的原因：

1. 表达能力有限

随着年龄的增长，孩子开始有自己的主见和想法，但是他的口语能力发展仍不成熟。当生理和心理的需求相违背，而且不能获得满足时，表达能力有限的孩子就会以哭闹的方式来表现。

2. 为了引起父母的关心和注意

当孩子乖巧听话的时候，父母可能会因为其他事而忽略了孩子。因此，当孩子发现耍赖、不听话可以得到父母更多的关注时，就可能一反常态，做出野蛮不讲理的举动，以引起父母的注意。

3. 以前耍赖尝到过甜头

当孩子耍赖时，最常见的就是以哭闹来表现。此时，父母如果因心疼或是管教方便而答应孩子的要求，那就可能向孩子传达一个错误的鼓励信息，使孩子认为只要自己哭闹，爸爸妈妈就会答应他的要求，进而他会愈发变本加厉地耍赖。

4. 受父母行为的影响

比如，当父母对看电视的孩子说“你还可以再看10分钟”时，最终他们得到的时间可能只有5分钟，也可能长达30分钟。这时，孩子意识到父母的立场并不那么坚定。

正确的教养方式对防止孩子养成“小赖皮”的坏习惯至关重要。当孩子耍赖时，父母可以按照以下方法来做：

1. 转移孩子的注意力

当孩子耍赖皮时，父母切忌强制性地压制孩子，不妨采取转移孩子注意力的方法。注意力转移后，孩子的情绪才能平息下来，此时父母应认真倾听并了解孩子在想什么、需要什么。

2. 家人一致进行冷处理

如果孩子一直耍赖皮，转移注意力也不行，那就采用冷处理。采用冷处理需要家庭所有人立场、态度保持一致，否则，孩子会更加赖皮。当孩子停止耍赖时，所有人都要一致给予表扬，让孩子意识到所有人都喜欢不赖皮的孩子。

3. 与孩子一起制定规则

对于孩子，父母不能无原则地给予，而要让他们知道凡事都要有节制，必须遵守一定的规则，不能没完没了地想怎么样就怎么样。父母可以与孩子一起制定规则，比如，家庭成员中的任何一个人发脾气时都得不到奖励，并会失去某一次机会。

需要注意的是，孩子耍赖后，父母要引导他进行反思。

父母应知道

对于耍赖的孩子，如果一味地给孩子定规矩，孩子可能并不能完全理解父母的良苦用心，甚至会觉得父母不爱自己。因此，适当的“热加工”也是必不可少的。比如，当发现孩子有悔改之意时，父母就应该用一颗宽容的心去对待孩子。这样能让他反思自己的错误，并学会遵守父母制定的规矩。

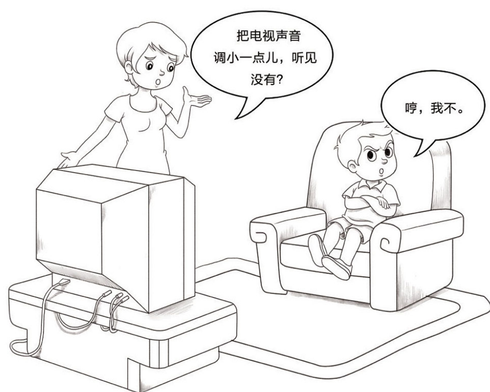
孩子任性，定一些规矩让他听话

一位妈妈这样抱怨她任性的孩子：

我的孩子思成今年6岁了，性格活泼、聪明伶俐，但最近不知怎么了，他变得特别任性，动不动就发脾气，谁说也不听。

有一次，思成在看电视节目，他的爸爸恰巧在接电话，我对思成说："把电视声音调小一些，你爸爸打电话呢，听不清楚。"他就像听不见一样。我又说了一遍，他就开始跟我顶嘴。我气得直接从他手里抢过遥控器，结果他一发不可收拾，跟我哭闹起来。

还有一次，午饭后一家人去逛超市。他一看见自己喜欢的东西，就缠着我非要买。我认为那些东西没有买的必要，便解释给他听，可他就是听不进去，还把想要的东西牢牢地攥在手里，哭着说"我就要，我就要"，惹得周围的人不停地看我们。



其实，孩子的任性心理不是天生的，大多是父母放纵的结果。法国教育家卢梭在《爱弥儿》中指出："知道用什么办法能使你的孩子得到痛苦吗？这个方法就是百依百顺。"这话很值得我们反思。心理

学上有一个“角色效应”，即如果一直把孩子当宠儿养，他就会觉得自己就是个宠儿，想怎么样就怎么样。因此，父母的随意迁就，无原则地满足孩子的无理需求，没有一定的生活规矩和行为规矩，是孩子形成任性个性的温床。

父母应当给孩子制定一些简单、明确的规矩，如待人接物的礼貌要求、作息时间的安排等。这些规矩可以使孩子明白自己并不能随心所欲，而应该受到一定的约束。规矩一旦制定，就要坚决执行，以此来规范孩子的行为。

但是，父母跟孩子定规矩时，一定要注意以下三点。

1. 父母与孩子要有眼神交流

当跟孩子说话时，父母不仅不能分神，还要学会吸引孩子的注意力。吸引孩子的注意力，很简单的一种方法就是叫孩子的名字。不过，叫孩子的名字不是隔着墙叫一声就行了，而是要与孩子进行眼神交流。比如，离孩子近一点再叫他的名字，或者你直接去他的房间，或者让他来你的房间。如果孩子还不理你，你可以主动走到他跟前，看着他的眼睛，然后对他说：“看着我的眼睛。”

2. 告诉孩子应该怎么做

当父母告诉孩子应该怎么做时，需要牢记以下几个方面。

（1）说话时要有尊重的态度，口气要坚定。

许多父母在跟孩子说话时总用一种居高临下、愤怒、挖苦的语

气，即使是无意的，孩子也能敏锐地察觉到。这会给孩子一种心理压力，让孩子也用同样的语气跟父母对话。因此，和孩子说话时，父母注意不要用容易被拒绝的方式，而是要用能引起他注意力的方式，以尊重的态度和坚定的口吻直接告诉他具体该怎么做。

（2）进行非语言交流时，要严肃、沉稳。

这里讲的非语言交流，主要是指姿势、手势、表情、语气及语速、音量等。比如，爸爸可以背着手站在孩子的面前，表情要严肃、正经，语气要坚决、沉稳。

越小的孩子，他对语言的理解能力和反应能力越有限，因此，父母就需要通过非语言交流传达出威严。有研究表明，给婴儿观看同一个人不同面部的表情照片或视频，婴儿能准确无误地辨认出每一种情绪，并做出相应的回应。如果是笑脸，他们就会笑；是苦瓜脸，他们就会哭；是发怒的表情，他们就会回避。并且，这种试验在不同种族的婴儿身上的测试结果都完全一样。

（3）不要和孩子争执不休。

当告诉孩子该怎么做，孩子想讨价还价时，父母不必向孩子解释过多，只需要给孩子一个简明扼要的理由即可，不要重复规矩内容。

3. 静静地站在一旁看结果

当父母告诉了孩子该怎么做后，只需要站在一旁静静地看着孩子大概15秒。这样做的目的是给孩子施加一定的压力，促使他完成父母的要求。看着孩子时，如果他还没开始按要求做事情，或者一直噘着小嘴巴说“不”，父母也不要说话，继续看着孩子就行。

在这个过程中需要注意的是，父母一定不要大吼大叫，更不要挖

苦、逼迫孩子，否则，只会激化父母与孩子之间的矛盾。

父母应知道
孩子不听话、发脾气，并不是为了惹父母生气，他们有以下原因：没办法按父母说的做，不知道具体应该怎么做，不知道为什么要听父母的话，认为不听话就能继续做自己想做的事情。

“小小年纪，怎么就会顶嘴了？”

很多父母对孩子是日日盼、夜夜盼，盼孩子快快长大，盼孩子聪明乖巧……可是让很多父母始料不及的是，不仅这些盼望没有实现，孩子还越来越会顶嘴了，越来越不尊重自己了。于是，很多家长困惑了：“小小年纪，怎么就会顶嘴了？”以前那个“言听计从”的乖宝宝到哪里去了？

小诗雨今年11岁，不知怎么回事，她最近总是爱和父母顶嘴。妈妈很苦恼，“孩子这么犟，总是顶撞人，该如何教育她呢？”

情景1：

小诗雨在看动画片，妈妈看到小诗雨离电视机太近，担心这样会影响视力，就提醒小诗雨：“你已经近视了，还这么不爱护眼睛！”没想到小诗雨脸色一变，很生气地喊道：“我就是不爱护眼睛！我的同学也是这样看的！”

情景2：

妈妈让小诗雨帮忙洗菜，小诗雨在屋里就是不出来。妈妈批评小诗雨太懒，从来不帮忙做家务，小诗雨顶撞得更厉害了：“我哪里懒了？您看珍珍、馨馨她们都不用做家务，凭什么我就要做呢？”

类似这样的情形，想必很多家长也都遇到过。当父母试图将自己的想法以命令或批评的方式强加给孩子时，孩子的第一反应就是顶嘴，不服从管教。其实，这是孩子健康成长的标志，他们试图向父母传达一些信号——“我长大了”“爸爸妈妈，你们要以身作则”“快点注意我”“我的话是对的”“我就是喜欢闹”。

对于孩子顶嘴这一情况，父母要从孩子的角度出发，深入了解孩子顶嘴的原因，这样才能辨证施治、对症下药。

总结起来，孩子顶嘴的原因有：孩子的自我意识逐渐增强；父母没有树立正确的榜样；试探父母的底线，想知道父母对于自己的顶撞会做出什么样的反应；父母过于溺爱孩子；父母过于忽略孩子，孩子顶嘴，只是想引起父母的注意；父母总以权威自居，孩子想通过顶嘴来证明自己；孩子真的在胡搅蛮缠。

孩子爱顶嘴的原因是非常复杂的，可能是上述某一种原因所致，也可能是多种原因共同影响的结果。为了减少孩子的顶嘴现象，我们家长除了要注意自身的言行，给孩子做好榜样之外，还要注意如下几个方面。

1. 用心倾听孩子的想法

父母要知道孩子虽然小，但也会有自己的想法。当孩子顶嘴时，如果父母只是强硬地压制孩子的行为，而不进行疏导，那么反而有可能助长孩子的顶嘴行为。此时，父母要心平气和地把孩子拉到身边，抚摸着他的头，温柔地引导孩子说出他的理由。如果孩子的理由合理，父母应该尽量给予满足，并且时常鼓励、支持和帮助孩子完成自己想做的事。

2. 减少对孩子的溺爱

溺爱孩子实际上是在害孩子。父母不能对孩子一味地迁就，该讲原则的时候就要讲原则，不该让步的时候就不能让步。如果孩子不听话，明显是不讲道理地顶嘴胡闹，那么最好全家统一阵线都不理他，

孤立他，让他承受后果；而当他变得讲道理、听话时，则要用鼓励的言行推动他的转变。

3. 让孩子体验任性的后果

如果孩子顶嘴仅仅是由于耍小性子，那么父母可以在不伤害其身心健康的情况下，让孩子体验耍小性子带来的后果，然后再引导他进行反思，从而改变孩子顶嘴的行为。比如，孩子不肯穿衣服，那么先由着他的性子，等他感觉寒冷时再给他加衣服，并告诉他："你看吧，不听妈妈的话就是这样的后果。"

4. 营造民主氛围

为了让孩子把内心的话好好说出来，做父母的不能总是以权威自居。父母不妨在家里营造出足够的民主氛围，谁说得有理就听谁的，并且鼓励孩子随时讲出自己的感受，随时化解孩子的委屈。别怕你会没有威信，其实你越这样做，孩子越会理解和认同你。反之，如果总是以大压小，长期下去，反而可能导致孩子在日后形成较严重的逆反或逃避心理。

父母应知道

要想与爱顶嘴的孩子达成一致，父母可多用选择性的问题同孩子交流。比如"你愿意让我帮你穿衣服，还是自己穿？"采用这样的问话方式，孩子一般会选择第二种。因此，父母在选用选择性问句时，最好将内心期望的选择放在第二个问句上。

孩子爱说谎，找出原因再教育

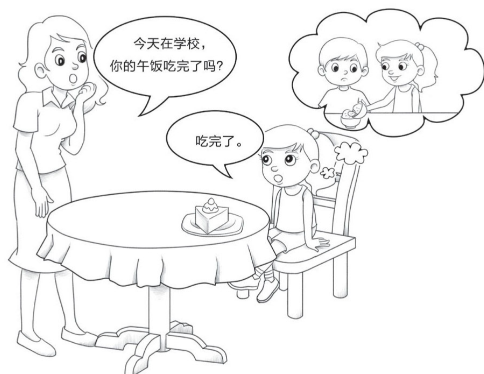
大家知道童话故事里那个一说谎鼻子就会变长的匹诺曹吗？每次说谎后，他身边的人都会立刻察觉。在生活中，很多父母发现，孩子在成长过程中也变成了爱说谎的“匹诺曹”。下面案例中的娇娇就是这样一个孩子。

娇娇现在上幼儿园中班，她在妈妈眼里是一个可爱、听话的孩子。可是，有一天放学的时候，老师向妈妈反映了一个问题：娇娇学会撒谎了。

具体情况是这样的：那天中午，小朋友们都在吃午饭，大部分孩子都快吃完了。老师为了不让孩子吃凉的食物，对孩子们说：“今天我们班的大部分小朋友吃得都很快，吃完的小朋友，有小贴画奖励哦。吃得慢的小朋友，请快一点吃，否则，一会儿饭凉了，吃了容易肚子疼。”娇娇看见其他小朋友得到了小贴画，她也想要，但她碗里的饭还有好多。于是，她趁老师不注意的时候，把饭偷偷倒掉，机灵的老师还是用余光扫到了这一幕。

娇娇跑过去对老师说：“老师，我吃完了。是不是要发小贴画了？”老师反问道：“娇娇，你真的吃完了吗？说谎的小朋友老师可不喜欢哦。”娇娇点了点头说：“真吃完了。”

妈妈听完后很生气，孩子这么小就学会撒谎了，这样的“坏孩子”以后怎么教育呢？



很多时候，父母会把“说谎”和“坏孩子”联系在一起，发现孩子说谎时会特别生气。事实上，说谎是孩子成长过程中的一个正常现象。甚至有心理学家认为，孩子天生就具有说谎的能力，任何年龄段的人，甚至包括刚出生的婴儿，也都拥有一些天生了解他人心理的能力。

德国儿童心理学家斯特恩经研究认为，儿童长到七八岁，都不能完全陈述事实，他们不是要欺骗谁，而是不知道自己在做什么，只是根据自己的需要夸大或扭曲现实。因此，从某种程度上来说，孩子爱撒谎并不是我们大人心目中的品质问题，而是孩子成长过程中心理发展的必经之路。

通常，孩子爱说谎的原因主要有：无意识的“说谎”；模仿父母；被贴上了“说谎”标签；害怕批评和惩罚等。

因此，请不要轻易将谎言与孩子的品质画等号。面对孩子的谎言，父母首先要冷静下来，认真分析孩子撒谎行为背后的真正原因，然后再选择正确有效的教育方法。

1. 要帮助孩子区分现实和想象

孩子说谎并非都是有意的，尤其是年龄小，想象力、创造力丰富的孩子，更易进行想象型撒谎。父母在日常生活中要注意告诉孩子什么是现实发生的，什么是想象的，让孩子逐渐把现实和想象区分开来。

2. 父母不说谎，孩子不模仿

身教胜于言传。当父母告诉孩子要说实话时，父母要反思自己是否给孩子树立了良好的榜样，并在此基础上规范自己的言行，认真履行承诺。许诺孩子的事情就要认真履行，如果不能兑现，要向孩子说明理由，取得孩子的理解。

3. 不要随意给孩子“贴标签”

孩子说谎往往并不是为了故意伤害他人，因此，父母不要轻易将孩子的说谎行为与孩子的品质画等号，不能因为孩子的某一次谎言就给孩子定性，给孩子贴上“骗子”“谎话专家”等标签。这样做只会对孩子的说谎行为起到强化的消极作用，可能会促使孩子今后更加努力地说谎。

4. 放弃严厉与批评式教育

哲学家罗素曾说：“孩子不诚实几乎总是恐惧的结果。”美国著名儿童心理学家基诺特分析儿童说谎的原因时也说：“说谎是儿童因为害怕说实话挨骂而寻求的避难所。”孩子在有了一些基本的是非判断，发现自己做错事时，会本能地害怕随之而来的惩罚，特别是那些

已经有过做错事被训斥、惩罚的经验的孩子。

教育的方式有很多，严厉的批评和惩罚是一种糟糕的方式。因此，父母在教育孩子时，要经常为孩子创造一种宽松的环境，多站在孩子的角度思考，这样孩子往往更能记住教训，认识到错误。

父母应知道

教育孩子不说谎，父母也可这样做：多聆听、多沟通。当孩子预期事情会有不良后果而说谎时，父母应多聆听孩子的心声，了解孩子的需要，从而制订更实际的规则。另外，一些孩子为了能够获得父母的关注，有时会用说谎的方式来表达。因此，平时父母应加强与孩子的沟通与互动，多了解孩子的想法，让孩子感受到父母对他的关爱。

死较劲的孩子，最忌硬碰硬

“较劲”是双方各不相让、互不服气，一定要比出高低的矛盾状态，与孩子的心理发展特点和父母的性格特点密切相关。

逆反期孩子的一大特点就是无理也要辩三分。如果孩子较劲，父母也跟着孩子较劲，就正好中了孩子的“圈套”，结果父母与孩子就会不知不觉地陷入“亲子之战”。

周末，外面淅淅沥沥地下着雨，涛涛想要出去玩，妈妈不让，因为涛涛感冒刚好。妈妈说：“外面下着雨，有点冷，要是着凉感冒了还得吃药打针，你不害怕吗？”“我才不怕！”涛涛边说边开门。妈妈赶紧把涛涛抱回来，涛涛在妈妈的怀里不停地踢打。妈妈生气地说：“不听话，妈妈不理你了！”涛涛趁机推开妈妈，跑到门口去开门，开不开就使劲拍门，边拍边喊：“开门！快点开门！”妈妈说：“我偏不给你开门，看咱俩谁厉害！”然后把涛涛抱到沙发上，在他屁股上打了两下，说：“再闹！再闹还揍！”涛涛哭叫得更厉害了，在地上打起滚来。见他哭得越来越厉害，妈妈只得过去哄他，但涛涛不听，继续哭闹……这个时候，涛涛的爸爸回来了，看到正在哭闹的涛涛，说：“你们母子俩真够闹腾的，涛涛，爸爸抱你到阳台上玩一会儿。”这样，一场“战争”才消停下来。

案例中“亲子之战”的爆发，源于涛涛与妈妈的需求不一致：涛涛想要出去玩，妈妈怕涛涛生病不让出去玩。他们不断较劲，于是，矛盾不断升级，引发了“亲子之战”。这时，涛涛爸爸的关注与陪伴让孩子得到意外的收获与惊喜，孩子是“胜利者”。

这种父母与孩子的硬碰硬会让孩子得出这样的结论：我和妈妈打了个平手，有时爸爸回来还送一个奖赏，这招不错。于是，“亲子之

战”潜藏着循环危机。因此，父母面对死较劲的孩子，不能硬碰硬。

任何事情都有两面性，孩子的逆反心理也同样具有两面性。

研究结果表明：在对高反抗性和低反抗性儿童的追踪观察中，高反抗性一组中84%的人意志坚强、有主见，有独立分析和判断事物并做出决定的能力；而低反抗性一组中只有26%的孩子具备这种能力，大多数儿童遇事不能独立承担任务，做事优柔寡断。这使我们看到了“逆反”的另外一面。

面对孩子逆反的两面性，考验的是父母的智慧。逆反心理是孩子心理正常发展的表现，如果父母科学对待，对孩子的心理健康将大有益处；否则，将会为孩子的心理健康埋下隐患。

通常情况下，面对死较劲的孩子，父母可采取以退为进的策略，尽量避免与孩子硬碰硬地发生冲突，应抓住机会，通过引导、说服，使其顺利度过逆反期，这也是最有效的做法。

不与孩子较劲、硬碰硬，并不意味着迁就孩子。如果这样，恰恰达到了孩子“较劲”的目的，孩子以后容易养成无理取闹、以自我为中心的坏毛病。因此，不要跟孩子直接较劲，而要间接地、有策略地引导孩子，帮孩子顺利地度过这个时期，这既会促进孩子自我意识很好地发展，又能让孩子学会与人和谐相处。

父母应知道

父母越是焦躁、恼怒地面对孩子，孩子的抵触情绪就越强烈，越想“以其人之道，还治其人之身”。这样，一场“亲子之战”就难以避免了。因此，为了保持冷静，父母在与孩子沟通之前，可以先做几次深呼吸，持续约一分钟，同时，心里可以这样暗示自己：我会保持冷静的，无论他做什么，我都不会发脾气。

知识链接　禁果效应：正确利用孩子的好奇心

孩子为什么总是和父母对着干？在解答这个问题前，我们先看下面这个案例。

调皮的小皮特现在越来越不听话了，比如，不让他吃太多的冰激凌，他非要闹着吃；不让他触摸热水器，他偏要摸，等到烫到手才罢休；不让他拿玻璃杯玩，他偏要玩。总之，妈妈禁止的事情他偏要做。

一次，该吃饭了，妈妈喊小皮特去洗手吃饭。然而，等了半天，他还在阳台上拿着一只玩具小鸭子玩水。妈妈一边拿毛巾给他擦手，一边说："要吃饭了，不能再玩了。"可是，小皮特抓着小鸭子和水盆就是不走，后来还把毛巾扔到地上。无奈，妈妈只好抱起小皮特，把他放到宝宝餐椅上，以为这样他就不会乱动了。

但事实正相反，妈妈把一碗鸡蛋汤端到小皮特面前，他不仅不老实地喝，还把汤故意倒到餐桌上，弄得到处都是。妈妈看到这样的情况，生气极了，然后就开始训斥他。小皮特不仅不听，还笑呵呵地继续肆无忌惮地捣乱。对此，妈妈非常苦恼，不知如何教育这样的孩子。

案例中，妈妈不希望小皮特做的事情，他偏要去做，而且妈妈批评和阻止的结果是越不让做的事情孩子越喜欢做。孩子的这种行为其实就是出于"禁果效应"心理，这与人的好奇心和逆反心有关。

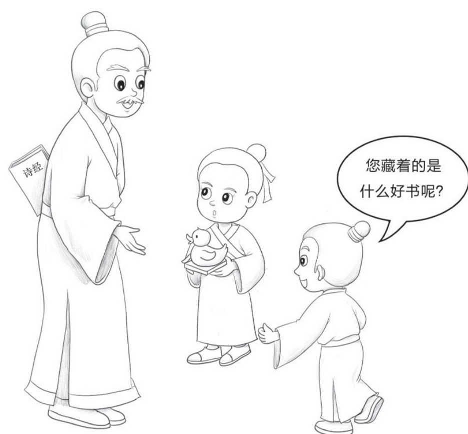
禁果效应即越是被禁止的东西，人们对它就越好奇，越想得到。

无论做什么，孩子总是很喜欢跟父母“对着干”，其实这很正常，几乎每个孩子都会经历这么一段时期。父母不要误以为孩子这样做是在挑战父母的权威，其实这是孩子的自我意识正在发展，他们试图用反抗来证明自我。因此，教育孩子时，父母一定要注意不要总是想方设法阻止他的行为，以尽量避免禁果效应的发生。

因为孩子天生就具有强烈的好奇心，所以禁果效应在孩子身上尤其明显。父母强行禁止不如因势利导，合理的疏导加上正确的引导比强行禁止效果要好得多。

禁果效应是一把双刃剑，虽有消极的作用，但也有积极的作用。父母如果能巧妙、恰当地利用禁果效应，在处理某些事情时就会达到意想不到的良好效果。

宋朝的著名文学家苏洵有两个儿子——苏轼和苏辙。在小时候，他们都很顽皮，任何说服教育都无济于事。但是，苏洵并没有采用“棍棒教育”的办法强制教育孩子，而是巧妙地运用了禁果效应。每当孩子玩耍的时候，苏洵就躲在旮旯里读书，看到孩子来了，他就把书“藏”起来。两个孩子发现了这个情况之后，就以为父亲瞒着他们看什么好书。于是，他们趁父亲外出时，把书“偷”出来。慢慢地，他们就把读书当成了一种乐趣，从而步入了成才的正轨。后来，苏洵与苏轼、苏辙都被纳入“唐宋八大家”之列，世人称之为“三苏”。



在现实生活中，我们也可以像苏洵那样巧妙地利用禁果效应。

馨馨学了一年的电子琴就不想再学了，聪明的馨馨妈妈为了调动孩子的积极性，就买了一台高级电子琴放在自己的卧室内，不让孩子碰。

这下，馨馨急了："妈妈，电子琴不是给我买的吗？为什么您不让我弹？"妈妈就故意激她说："反正你也学不会，碰它干吗？"这时，馨馨大喊起来："谁说的！我一定会学会的！"从此以后，每当妈妈外出时，馨馨就会悄悄地去偷着弹琴。

总之，父母在教育孩子的时候，要懂得如何正确、有效地利用孩子的好奇心理，这样才能达到很好的教育效果，孩子也能按照父母的期望去学习。

第五章　厌学？不骄纵不惩罚，孩子零叛逆成长

孩子不想去学校，孩子写作业拖延，孩子上课不专注……归根结底，这些都是孩子缺乏学习动机的表现。父母只需点燃孩子的学习热情，就能让孩子在短时间内迅速升级为“学霸”。



“不想去学校”：读懂孩子的言外之意

很多父母都听过孩子吐露心声：“我不想上学。”其实大多数情况下，孩子说不想去学校，表达的不仅仅是字面意思，背后更可能隐藏着孩子对什么事情不满意，或者在什么事情上需要帮助等。如果父母能抓住蛛丝马迹，读懂孩子的言外之意，那这个问题就会迎刃而解。

朱竺今年9岁。有一天早上，他磨磨蹭蹭不肯起床，并对妈妈说：“妈妈，我肚子疼，想吐，今天我不想去学校了。”听到孩子说“肚子疼”“想吐”，妈妈由于担心他的健康，所以就让他请假在家休息。结果，之后孩子就经常找借口不去学校。

当孩子说“不想去学校”时，相信很多父母马上就开始担心“孩子在学校是不是受欺负了……”，或者认为孩子只是想逃学，而不去聆听孩子真正的心声。这时，父母需要做的是要仔细地、冷静地去思考孩子为什么“不想去学校”。

当孩子说“不想去学校”时，父母首先要关注孩子请假在家时的行为，具体可以参考以下三点来进行分析与处理。

1. 考虑孩子是否尝到过什么甜头

或许，孩子因为生病请过假，在家里尽情地玩过游戏，并且谁都没有批评过他，这就让孩子尝到了“甜头”。孩子觉得比起学校，待在家里会更开心，于是，会倾向于请假不去学校。

孩子说不想去学校，一般会找各种借口，如“肚子疼”“老师不好”等，因为，如果孩子直接对父母说“我想玩游戏，不想去上学”，父母肯定不会同意的。

2. 考虑孩子是否得到了更多的关注

实际上，孩子是非常希望父母关心和在乎自己的，也就是希望得到父母的关注，这不仅仅限于想要得到父母的表扬和认可。有些孩子宁愿受到批评，也想得到更多的关注。

因此，父母平时要多多陪陪孩子，下班回家尽量多抽出时间跟孩子玩游戏、讲故事等，满足孩子的心理需求。

3. 考虑孩子是不是在逃避和回避不喜欢的东西

在这种情况下，即使父母想要强行把孩子带到学校，孩子也非要赖在家里，或者快到学校时孩子就开始感到害怕。有时孩子虽然已经到了学校门口，可就是不进去。如果出现这些情况，就说明孩子真的是在逃避学校里不喜欢的东西或人等。这时，父母更应该关注孩子的举动，进行认真观察和分析。

当然，孩子也有可能故意假装害怕去学校，目的是想要在家玩游戏或想得到更多的关注。这时，妈妈可以对不想上学的孩子这样说：“那好，今天就休息一天。但是，你不能玩游戏、看电视，你要在自己房间里学习。”如果孩子真的接受了这些条件，就说明孩子很有可能是真的在逃避和回避去学校。父母应在放学后马上与学校取得联系，注意要尽可能冷静地处理这件事情。

另外，对于厌学情况很严重的孩子，必要的时候，父母要积极求助专业机构，如进行心理辅导、心理咨询、拓展训练等。

父母应知道

父母在平时要多与孩子进行沟通与交流，让孩子感受到父母对自己的关爱。这样，当孩子遇到任何问题时，都会想着和父母商量，可以预防和解决孩子在成长过程中遇到的各种问题。

孩子有作业拖延症，切忌不停催促

爱唠叨的杨洋妈妈滔滔不绝地说起自己女儿严重的拖延症。

每天放学后一直到睡觉前的这段时间，催促杨洋完成作业已经成为杨洋妈妈的例行公事，要知道这实在是一项很繁重的任务。杨洋写作业的时候，总是不能专心下来，磨磨蹭蹭，一会儿玩玩橡皮，一会儿玩玩铅笔，有时还望着窗外走神，杨洋妈妈催促说：“别玩了，赶紧写作业！”杨洋好不容易写完了数学作业，要写英语作业了，可是他一想到大量的英语作业，手头的笔又停下了。杨洋妈妈见状又是一番催促：“快点，动作怎么那么慢……”

杨洋妈妈每天不停地催促杨洋写作业，使杨洋感到很心烦，还患上了轻度的焦虑症。

其实，每个孩子在写作业时多多少少都会有拖延的现象，这也父母几乎都会遇到的教育问题。如果教育方法不当，很有可能会加重孩子的拖延症。



因此，孩子写作业拖拉，父母不要操之过急，而要经常鼓励和引

导孩子写作业不要拖延。下面提供几种方法，能轻松解决孩子的拖延症。

1. 对孩子多些正面评价，少说一些负面的话

如经常批评孩子“动作慢”“脑子笨”，虽然这些都是父母的气话，但时间长了孩子就会不自觉地接受这些负面评价，对自己产生过低的评价，认为自己真的“很慢”“很笨”。因此，父母要经常鼓励孩子：“你做作业的时候只要不做其他事情，就一定会很快写完的。”

2. 在规定的时间内完成一定量的学习任务

给孩子记录他在单位时间内能写多少个字，能做几道题。然后，再给孩子展示一下他做完所有作业需要多长时间，结果会令孩子大吃一惊：原来我可以写得这么快呀！久而久之，孩子做作业的速度就提高了。

3. 让孩子认识到又快又好完成作业的好处

孩子又快又好完成了学习任务，那么，剩下的时间做什么呢？相信许多父母会额外给孩子增加学习任务，反正不能闲着。其实，这样做反而让孩子觉得：还不如写慢点，就不会有这么多任务了。因此，对于剩下的时间，父母最好让孩子做一些自己感兴趣的事情，让他认识到又快又好完成作业的好处。

4. 给孩子规定一个“最后时间”

有些孩子写作业会拖到很晚，睡眠不足，导致第二天上课无精打采，影响了学习。如此一来，会造成恶性循环。因此，父母要给孩子规定一个完成作业的最后时间，保证孩子充足的睡眠，比如，父母规定孩子晚上九点上床睡觉，要求孩子九点之前完成作业。如果到了九点，孩子还没完成作业，父母也要求他马上睡觉。孩子作业完不成，会受到老师的批评，他一被批评，下次就知道要抓紧时间写作业了。

5. 父母焦虑不传递，培养乐观独立的孩子

凡事拖延的孩子，往往有性格急躁、期望值高和控制欲强的父母。在教育孩子的过程中，这些父母总是在不断地“督促”和“强制”孩子完成规定的任务。而孩子又很无助，只能将拖拉作为无意识的隐性对抗语言，不断给自己心理暗示“我斗不过你，但是可以拖”，并由此强化自己的拖延行为。

面对拖延的孩子，父母往往把自己的焦虑转给了孩子，久而久之，对培养孩子独立的人格和乐观的性格没有益处。因此，父母要学会控制情绪，这样才能给孩子营造一个自由健康的成长环境。

总之，对于拖拉的孩子，父母一定要耐心地帮助孩子慢慢改正，不要操之过急。

父母应知道

严重的拖延症会对个体的身心健康带来消极影响，如出现强烈的自责情绪、负罪感，不断地自我否定、贬低，并伴有焦虑症、抑

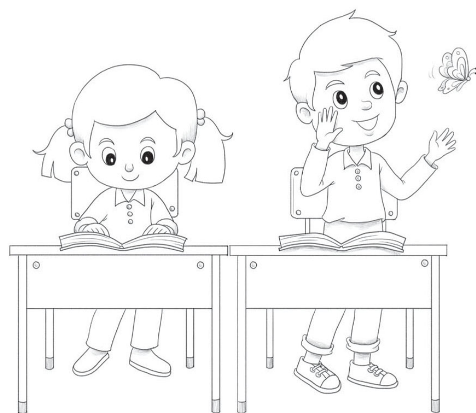
郁症等心理疾病。一旦孩子出现这种状态，就需要引起重视。

孩子上课爱走神，培养好习惯来提升注意力

老师经常给家长们这样反映：孩子们总喜欢看着窗外，上课不专心听讲……北北就是这样的一个孩子。

北北是一名小学三年级的学生，他活泼好动，窗外有任何风吹草动都能够吸引他的注意。有一次，一只蝴蝶飞进教室里，他不顾课堂纪律，起身喊道："哇！蝴蝶。"并随之跑出教室。后来，老师把北北的这一举动告诉了北北的妈妈，北北被妈妈狠狠地批评了一番。

心理学的研究表明：2岁孩子的平均注意力时间为7分钟，4岁孩子的平均注意力时间为12分钟，5岁孩子的平均注意力时间为14分钟，7～10岁孩子的平均注意力时间为20分钟左右。注意力不集中是孩子成长中必然出现的问题，父母不必如临大敌，更不必横加指责。父母要耐心引导并有意识地训练孩子，相信随着孩子年龄的增长，注意力集中的时间会越来越长，不良行为也会逐渐消失。



俄国教育学家乌申斯基曾说：“注意是我们心灵的唯一门户，意识中的一切都必然经过它才能进来。”美国儿童教育家斯特娜夫人也曾说：“孩子只有先形成一种专心的习惯，才有可能以后对自己的事业全身心投入，不会被其他事情所干扰。”因此，培养孩子专注的习惯，对孩子有重大的影响。

那么，父母应该如何提高孩子的注意力呢？

1. 消除干扰，营造安静的环境

环境对孩子的注意力有明显的影响，如果孩子正在学习，突然被其他声音或事情打扰，注意力很容易被分散。因此，父母最好不要打扰孩子，即使有重要事情也可以等到孩子完成作业后再说。另外，父母在孩子学习时，不要看电视、大声说笑、吵闹等，避免噪音。

2. 游戏是培养孩子注意力的好方式

在家庭和学校活动中，父母和老师要有意识地让孩子做一些他们感兴趣的游戏，使孩子在浓厚的兴趣中养成专注的好习惯。需要注意的是，孩子在玩游戏时常会全身心地投入进去，在其聚精会神时，父母和老师切不可随意打扰、干涉，因为此时不断地干扰孩子，不仅会使孩子玩得不开心，而且不利于他们养成做事专心致志的好习惯。

3. 每天抽出一定的时间训练孩子的注意力

父母每天可以抽出5～10分钟的时间训练孩子的注意力，比如，

让孩子学射箭，提高孩子的视觉注意力。也可以用父母朗读孩子复述的训练法：在纸上写下一组数字，如“5823667410”，然后父母朗读，孩子复述。注意：当父母阅读时，速度不要太快，如果孩子能正确复述3组，可以增加1个数字；如果复述错误1次，则减去1个数字。如此坚持训练，孩子的注意力一定会有所提高。

4. 用积极的期望激励孩子

积极的期望是指父母相信孩子在学习上会越来越专心，越来越认真，并让孩子感受到父母的信任。这种方法运用的是心理学中的“期望心理实验”，即“罗森塔尔效应”。

1968年，美国著名心理学家罗森塔尔做过一个著名的试验。罗森塔尔和他的助手来到一所小学，进行了一项“未来发展趋势测验”，他们从1～6年级每个年级中各选3个班，并在这些学生中进行了一次“智力测试”。然后，他们递给老师一份名单，说：“这些学生是班里最具有进步潜力的学生。”8个月后，他们又回到这所小学，对名单上的学生进行复试，结果显示：那些学生的成绩有了较大进步，而且情感、性格较之前更为开朗，求知欲望更强，敢于发表自己的意见，与教师关系也特别融洽。后续跟踪调查发现，这些学生成年后都在自己的工作领域取得了巨大的成就。人们把这种现象称为“罗森塔尔效应”。

其实，这些学生只是他们随机挑选出来的。因为老师对学生抱有很高的期望，所以这些学生就朝着老师期望的方向发展了。因此，在孩子的教育方面，父母要以积极的态度引导孩子，这样孩子就会朝着积极的方向发展。

父母应知道

注意分为无意注意和有意注意。无意注意是没有目的的，不需要自己控制，而是被动地被周围的事物刺激；有意注意是有目的地去注意事物，对孩子来说，是在大人的引导之下，有意识地注意事物。

孩子缺乏学习热情，鼓励孩子提升自信

孩子不喜欢学习，对学习没有兴趣，只对玩感兴趣，这让很多父母对孩子的学习问题感到非常头疼。下面案例中的宇涵就是这样的一个孩子。

宇涵进入小学以后，成绩一直不太好。平常在家，一让他写作业，他就愁眉苦脸，一点精神都没有。可一旦做完作业，他马上就生龙活虎，精神得不得了。老师向宇涵的妈妈反应，说这孩子上课总是一副心不在焉的样子，还总是打盹，一下课却活力十足，跟同学又是打闹，又是玩球的。

其实，这是孩子缺乏学习热情的表现，如果继续这样，孩子的学习很难取得进步。但是，父母也不要太着急，这个阶段的孩子贪玩是很正常的。鲁迅先生说过：“玩具是儿童的天使。”可见孩子都是喜欢玩的，因为玩比学习有趣多了。可这也说明一个问题，就是孩子如果觉得学习没有吸引力，一点都不好玩，也就会没有学习热情，长期如此会严重影响孩子的学习成绩。

那么，作为父母，怎样做才能点燃孩子的学习热情呢？

1. 要循序渐进，切勿急功近利

现在的孩子，尤其是生活在城市里的孩子，从一生下来就品尝到了学习的苦头，胎教、婴儿教育、幼儿教育、小学教育……孩子一步

步走过来，很多父母一味地让孩子学习、学习再学习。结果，孩子身上背负了太多的学习负担，从而失去了学习的兴趣和热情。

俗话说：“一口吃不成胖子。”学习，更是要循序渐进，慢慢来，慢火煲出来的汤才最香。

2. 认真对待孩子的每一点进步

不少父母反映，孩子不愿意学习。其实，孩子之所以不愿意学习，是因为孩子长期没有从学习中得到成功感。因此，父母一定要把孩子的学习目标定得低一点，让孩子每天进步一点点，让孩子真切地看到自己的成功，体验到不断进步的愉悦心情。

另外，父母需要注意，和孩子沟通有关学习方面的问题时，要多用具体的词，如多掌握了一个词、多考了一分、上升了一个名次等来表达，这样孩子在学习上才能不断得到成功的体验，才能保持学习的热情。

3. 鼓励和肯定给孩子自信心

心理学研究发现，孩子对自己的看法和评价主要来自父母，一个经常得到父母鼓励和肯定的孩子往往表现得更有自信。比如，孩子考了班级倒数第一，这时，他最需要的是父母的鼓励。父母可以告诉孩子：“孩子，考倒数第一只能说你暂时落后于其他同学，今后只要你努力就行，争取下次考试成绩超过你前面三位同学，我相信你有这个能力！”这样，孩子就会受到很大的鼓舞，会用加倍的努力来回报父母的理解和肯定。

4. 加强与教师的联系

父母一方面要利用家长会的形式，就共性问题与教师进行双向交流，以便沟通思想，相互配合；另一方面，要通过个别谈话方式，就个别问题与教师取得联系，找出病因，密切合作，将问题消灭在萌芽状态。

父母应知道

学习动机是学习成败的关键，动机强大的孩子，更懂得采用有效率的学习策略，能有较长时间记忆已经学过的内容，拥有学习的正向循环。

孩子逃学，冷静分析原因是关键

孩子的厌学情绪大多会很直接地通过一些外显行为表现出来，如无故旷课、逃学等。这些行为已经严重违反了校纪校规，带来的影响也是很恶劣的。

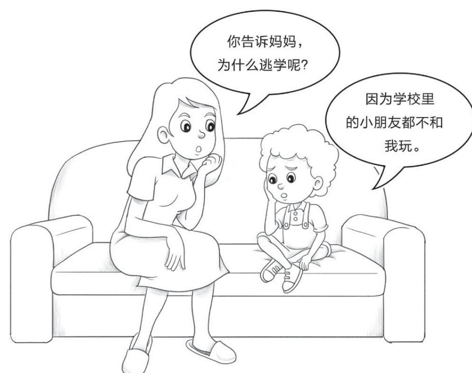
岩岩从小身体就很弱。一次，岩岩患了感冒，医生嘱咐家长要让孩子在家好好休息、好好养养，可是淘气的岩岩仍然和小朋友们踢足球，结果感冒加重了。岩岩妈妈不得不让岩岩在家继续休养。

一周后，岩岩的感冒好了，精神状态也恢复了。隔天早上，妈妈对岩岩说：“宝贝，你的感冒已经好了，而且昨天我们说好今天上学。”妈妈一边把准备好的早餐端上来，一边说：“赶快来吃早餐吧，吃完自己坐公交车去学校。”

岩岩刚上两天学就有些不愿意上了，原因是别的小朋友都不愿意和他玩。终于，岩岩想出了一个逃学的理由，他先对老师撒谎，说自己的病还没好彻底，还是不舒服。他还告诉老师由于爸爸妈妈忙，让他自己转告老师，请两天假在家好好休息。就这样，老师相信了他的话，也没有和家长及时沟通，让岩岩“轻松地”逃学了。

逃学的第二天，岩岩的“铁杆”小伙伴告诉他，要进行期中考试了，让他赶紧准备考试。岩岩怕被妈妈发现，这才着急地回到学校。但最后老师还是发现了岩岩逃学的事情，并且把整件事情告诉了岩岩妈妈。

回到家后，生气的妈妈对岩岩说：“岩岩，告诉我为什么要逃学？你知道吗？你这样撒谎、逃学，妈妈真的很失望。”而岩岩逃学的理由是：学校的小伙伴们都远离他，不跟他一起玩。



逃学是很多孩子常见的一种比较严重的问题，也是孩子发泄情绪、逃避现实的一种表现。对于孩子逃学，很多父母都很困扰。其实，造成孩子逃学的原因有很多，可分为家庭因素、学校因素和社会因素。

（1）家庭因素：父母管教态度过严、放纵或溺爱，使孩子形成人格缺陷；家庭冲突严重、打骂责罚过度；父母期望过高，造成孩子产生心理压力；家庭经济困难，孩子心理自卑或辍学赚钱谋生。

（2）学校因素：教学方法枯燥、知识难懂、各种考试太多、升学压力过大；被同学恐吓、在班里与同学关系不好、被同学排斥或歧视；不喜欢任课教师、成绩不好经常被体罚、受到老师和同学的冷嘲热讽；学校规范过多无法适应、违规惩罚过于严厉等。

（3）社会因素：被行为不良伙伴引诱或胁迫；被恐吓勒索，以致不敢上学；沉溺于不正当的娱乐场所，无心向学等。

这些因素都可能会造成孩子心理上对学校的适应障碍，从而丧失上学的意志和愿望。如果父母和老师管教的方法不当，孩子还有可能离家出走。因此，对于逃课的孩子，父母要用科学的教育方法，尽快采取积极的措施，帮助孩子远离逃学的恶习。

1. 父母要多关注、陪伴孩子

一些父母陪在孩子身边的时间少，孩子多由爷爷奶奶看管，偶尔逃学一次父母也不知道，久而久之，孩子就逐渐养成了习惯。因此，父母要多关注、陪伴孩子，了解孩子的想法。

2. 用心倾听孩子的话，发现问题所在

父母发现孩子逃学后，一定要控制自己的情绪，耐心倾听孩子逃学的原因。孩子逃学的原因有很多，父母首先应该知道孩子为什么会逃学，然后有的放矢地去研究和解决问题，千万不要盲目地批评孩子，否则，会让孩子的叛逆心理更重，反而会起到负面作用。

3. 加强与老师的沟通

在学校，老师是最了解孩子情况的人，父母一定要多跟老师沟通，请老师从侧面多给孩子一定的关注和关心，让孩子感受到学校和集体的温暖。

4. 注意观察孩子交友的对象

常言道：“近朱者赤，近墨者黑。”如果与孩子来往的都是一些爱逃课的学生，那么他们之间就容易互相影响。因此，父母要仔细观察孩子及其周围的同学，如果发现自己的孩子与别的孩子一起逃学，就应该与那些孩子的父母一起纠正孩子的逃学行为。

父母应知道

研究表明，智力的发展离不开非智力因素的支持，学习成绩与智力有一定的相关性，但在智商相同的状况下，非智力因素起决定作用。非智力因素包括兴趣、需要、情感、意志、性格和理想等。

学习有进步，用具体的表扬鼓励孩子

丽贝卡是个很聪明的女孩，但是她一点也不自信。

周末，他们一群孩子在一起写作业的时候，丽贝卡总是会反复请教其他孩子作业中的问题。还有就是每次写完作业，她都要和其他孩子对比一下答案。她这样做的目的，无非是怕出错。

她在这群孩子中很少说话，每次都是静静地听别人谈天说地、滔滔不绝地讲。有人鼓励她和大家一起交流，她却说："我不是很懂，如果说错了，就太不好意思了。"

她妈妈一直抱怨丽贝卡这个孩子不爱说话又很自卑，有一次她对朋友说："这孩子这次又是95分，太粗心了！这孩子的脑瓜子就是比不上邻居家那个小女孩！"

案例中，丽贝卡的妈妈一边认为丽贝卡是个自卑的女孩，一边在做着错误的事情，用批评的语言将孩子的自信一点一点毁掉。相信很多父母都希望能做对孩子有用的父母，可是很多时候，教育方式的不正确，反而导致结果和初衷南辕北辙。

心理学家罗森塔尔的一组长期跟踪试验证明：长期得到表扬、鼓励的孩子，面对生活的积极状态更明显，对发展的欲望更加强烈。表扬能改变一个人的行为，大人孩子都不例外。不管是谁，都不愿意接近总是批评自己的人，而是愿意跟总是赞美自己的人进行交流。

因此，父母应当学会表扬自己的孩子。具体来说，要注意以下几点：

1. 表扬不空洞

“孩子，你真棒！”“你真聪明！”电视上、生活里，这种最熟悉的夸奖语句，就跟人们见了面寒暄“吃了没”一样。表扬肯定比批评好得多，但一直以来，这些评价性表扬对增强孩子的自信心并不是特别有效，而且对孩子行为的改善也起不到促进作用。

如果父母总是夸孩子“你真聪明”，就会让孩子不自觉地认为一切成功和失败都取决于“天生的聪明与否”，这会导致孩子要么自负，要么自卑，甚至为了延续自己的“聪明”而逃避能带来更多成长的经历。

表扬没有错，但是如果父母给的是这种空洞的表扬，鼓励的效果往往与设想背道而驰。

2. 全能表扬，不如给孩子发“单项奖”

父母经常说“你真棒”这样全能的表扬，不如研究一下孩子的特点，找“单项”夸他，跟他产生共鸣，也就是需要父母多用具体的言语描述欣赏孩子的哪一点。这种具体的表扬称为“描述性表扬”。

父母在使用描述性表扬时，需要认真观察孩子的每一个过程，发现孩子优秀的一面，即使孩子不能尽善尽美，也要把事实描述出来。如果父母说的是事实，孩子会发现很难去反驳或者与父母争论，甚至会非常同意你说的话。这种能够引起父母与孩子共鸣的描述性表扬，会使多数孩子被激励，从而增强孩子的自信，并使其乐意朝着父母所鼓励的方向发展。比如以下表扬方法。

（1）你可以这样表扬孩子的进步：

“你今天上学没有落下一样东西哦。你整理东西越来越有条理了。”

“你能自觉地去学习，我真为你高兴。”

“你这个‘g’读得很标准，可以很容易与‘j’的发音区别开来。”

“你还记得把时间写上去，真乖！”

（2）你可以这样表扬孩子的努力：

“虽然你从来没学过这些新知识，但你总是懂得去探索。你这种自学精神让我感觉你很棒。”

“理解这个问题对你来说比较困难，但你一直在思考，你真是个不轻言放弃的孩子。”

父母应知道

通常心理学家把表扬分为3种类型：第一种是个人趋向的表扬，即父母对孩子做出一种整体性的判断，强调他个人的能力；第二种是过程趋向的表扬，即孩子在完成某一任务或从事某一行为的过程中，对他所付出的努力程度或所运用的方法进行评价，强调他的努力；第三种是结果趋向的表扬，即父母对孩子某种行为的结果进行反馈和评价，强调他的成绩。

知识链接　超限效应：教育孩子要合理

“跟你说了多少遍了，为什么你就是不听呢？”“你要在同一个坑里跌倒多少次，才能长点记性啊？”这些话大家是不是很熟悉呢？在家庭教育中，当孩子在同一个问题上屡次犯错误时，不少父母总是一次又一次地朝孩子怒吼，或在孩子的耳边“念经”，认为这样就可以起到警示作用，就可以改变孩子的一些行为，而实际上，总是事与愿违。

马克是个很调皮的孩子。每天放学回来后，他就跑去小区广场和小朋友们一起玩耍，而且经常忘记回家吃饭。一开始的时候，妈妈很不高兴，往往都是把马克揪回家。马克对妈妈的这种行为很不耐烦，因为他经常被妈妈揪回家，许多小朋友都不愿意和他一起玩了。后来妈妈再去找马克，他就偷偷地躲起来，还让小伙伴们骗妈妈说，他已经回家了。等妈妈走后，马克又跑出来继续和小朋友们一起玩耍。

显然，案例中马克的妈妈在教育方法上出现了问题。妈妈的这种经常揪马克回家的行为不但没有起到积极的作用，反而让马克很反感，产生了逆反心理。这就是我们接下来要讲的“超限效应”。

有一次，美国著名作家马克·吐温在教堂听牧师演讲。刚开始，他觉得牧师讲得很好，让人很感动，于是准备捐款。10分钟过后，牧师还没有讲完，马克·吐温有点不耐烦了，决定只捐些零钱。又过了10分钟，牧师还没有讲完，于是他决定一分钱也不捐。最后，等到牧师结束了冗长的演讲开始募捐时，由于气愤，马克·吐温不仅没有捐钱，还从盘子里拿了2美元。

这种刺激过多、过强和作用时间过久而引起心理极不耐烦或反抗

的心理现象，被称为“超限效应”。超限效应在家庭教育中时常发生。那么，父母应该如何避免超限效应，从而达到所期待的教育效果呢？

1. 给孩子布置的任务要简单、具体

父母给孩子布置的任务一定要简单、具体。比如，父母一开始就要表明“我只讲一点”，这样会让孩子感到轻松又容易完成任务。如果布置的内容太多，无论多么好的意见，孩子从一开始就不想认真地听。

2. 注重激励过程，而不是比较结果

如果父母在家庭教育中，肯定孩子付出努力的过程，就能充分发掘孩子身上的闪光点。这不仅能够拉近亲子之间的心理距离，营造一种能够彼此容纳、沟通的氛围，还能使孩子更容易接受父母的教育。

3. 批评要针对事情，表扬要具体、可信

父母对孩子进行批评时，一定要针对事情而不要针对孩子。因为有时孩子做事的动机和愿望是好的，只是做事的方式方法不当。

表扬孩子时要善用描述性表扬，也就是用具体的言语描述欣赏孩子的哪一点。比如，“你回家的路上都是自己背书包！”

4. 比较级的说法，孩子更愿意接受

有时父母对孩子没信心完成的事情，可以先指出其中一处做得好的地方进行表扬，然后说：“这个地方，如果这样做会更好一些。”使用这种比较级说法，会使孩子容易接受更高的要求。

父母应知道

对于孩子所犯的错误，父母不要抓着不放，总是不厌其烦地教训、批评孩子。对于错误，只批评一次就够了。无论父母的出发点是多么正确，多么为孩子着想，一旦触发了超限效应，在孩子那里肯定得不到正面的回馈，容易让孩子产生逆反心理。

第六章　太霸道？鼓励孩子学会分享是关键

有些孩子喜欢与他人交往，但是并没有准备好迎接各种新关系，因为他们总是表现得霸道、不懂得分享、自我、没有秩序感等。长期下去，孩子以后的社交就会受到阻碍。因此，父母要循序渐进地鼓励孩子学会分享。



霸道孩子不受喜爱，别让孩子孤独成长

相信不少父母经常会遇到以下情景。

情景1：孩子在吃饭时，如果正好看到电视里播放着他喜爱的动画片，他总是要求到电视机前的茶几边，一边看电视一边吃饭。妈妈苦口婆心地解释不能边吃饭边看电视的原因，他却一个劲地说：“我就是要边看电视边吃饭，不然我就不吃饭了！”

情景2：很多小区都有供小朋友们玩的秋千，孩子坐上一个秋千，喜欢把另外一个秋千的小吊绳也揣在手里，两个秋千都霸占着，别的小朋友要玩时，他就尖叫着不肯让其他孩子碰，通常会惹来周围孩子的一片哭声。

情景3：很多孩子不让别人碰他的玩具，就连他已经不会玩的旧玩具，一见妈妈拿给小朋友，他也会哇哇大哭。



孩子的霸道行为是他成长过程中的必经阶段，通常父母对霸道的孩子是又头疼又顺从。但是，这种霸道行为对孩子的健康成长并没有

好处，时间久了，周围的同伴会慢慢远离霸道的孩子，不再愿意和他玩。

父母首先要弄清孩子变得霸道的原因，以采取更好的解决办法纠正孩子的霸道行为。常见的原因如下。

1. 孩子天生气质所致

每个孩子天生的气质和个性都不同，有些孩子的气质类型属于胆汁质，他们容易在困难和挫折面前表现出鲁莽、冲动以及易怒的情绪，而正是这种情绪间接导致孩子霸道行为的出现。

2. 自我意识强烈

有的孩子自我意识很强烈，他们个性独立，什么事情都喜欢以自我为中心，尤其是在集体中，他们希望别人能够服从自己、一切都听自己的，当这种欲望变得更加强烈时，就容易产生霸道的行为。

3. 家庭环境的影响

有的孩子生活在缺乏温暖的家庭环境中，父母常常使用强制的手段来压制孩子，孩子也多会模仿父母的行为，凭借自己个高力大或其他优势条件就霸道蛮横，强迫别人按照自己的意图行事。有的孩子生活在没有民主氛围的家庭中，没有应有的自主权，在这种环境下成长的孩子，在与人相处的过程中可能会把受压抑的情绪发泄到伙伴身上。

一旦孩子的霸道行为得逞，他就可能会形成这样的认识：一切都可以用武力征服。

4. 家人溺爱的结果

现在的孩子大都是独生子女，从孩子出生的那一刻起就是家里的“小太阳”，因此，不论是物质的还是精神的，只要孩子需要，父母就一定竭尽全力去满足。时间久了，孩子就会在心中自然而然地形成一种“只要我想要的，我都能得到”的概念。在家里是小公主或者小皇帝的人，在外面自然也会以一种高高在上的姿态示人。

5. 缺少与同伴交往的机会

现实生活中，因父母忙于工作，大多数时间孩子都是由祖父母或外祖父母照料，即使父母有时间，他们也总是拘着自己的孩子，使孩子缺少与同伴交往的机会。这样，孩子不知如何与人相处，不会与别人分享，自然变得越来越自私、霸道。

另外，霸道孩子通常会有以下表现：

孩子会执着于他要的东西或是想要做的事情，也就是他要什么就要有什么。

有的孩子会执着于某一件事的程序，对别人的意见不加以领会和关注。

有些孩子要别人做的事情别人一定要做，例如，要父母帮他搭积木，无论父母多忙，都必须陪他完成。

有的孩子则是遇事不如自己的意，便会采用大哭大闹的方式来表达。

有的孩子霸占别人的玩具，或者不肯分享自己的玩具给别人。

父母应知道
一般而言，两三岁的孩子就能在父母的引导下学习为他人着想，表现出谦让，父母不妨从此时开始逐渐把“好东西要和好朋友分享”的观念传授给孩子，并使孩子懂得合作和谦让的重要性，不能唯我独尊。2～6岁，可以被看作是培养孩子分享意识的关键期。

“不给，我就抢”：纠正“儿童独占症”

如今，每个孩子都是家中的宝贝。孩子需要什么，父母都会尽力去满足孩子，可是，遇到孩子“欲求不满”，总喜欢抢别的孩子的东西玩的时候，你是否会感觉到头痛呢？

周末，妈妈带着龙龙到小区广场玩。龙龙一到广场就特别高兴，因为他可以和邻居家的浩浩玩了。这边龙龙和浩浩玩得高兴，那边妈妈们正在聊天。可是，一会儿就传来两个孩子的哭闹声，妈妈们看着两个孩子哭闹，只得哄了龙龙又哄浩浩。

原来，龙龙又把浩浩的小电动车抢走了。自己有玩具不玩，却偏抢别人的。

在家里，龙龙这种“霸道”行为更是不得了。妈妈说，龙龙特别喜欢吃零食，不管自己买什么好吃的，龙龙见到以后就立马说：“都是我的，你们不许吃。”如果大人吃了，龙龙还会义正词严地说：“你都是大人了，怎么还跟小孩抢东西吃？”妈妈觉得，这样发展下去，孩子长大以后肯定会变得特别自私。

相信很多妈妈都遇到过像龙龙这样的孩子，明明自己有玩具，但还是要抢别的小朋友的玩具，如果达不到自己的目的，就大哭大闹。对于这样的孩子，许多父母都会觉得孩子既霸道又自私，并感到很头疼。

那么，孩子在这个阶段出现这样的状况，父母如何去教育呢？

1. 建立民主的家庭氛围

从现在开始，试着全家人一起商议事情，形成民主的气氛，并让孩子也积极参与进来，做出一致的决定。这会给孩子灌输这样一种观念：家里的东西是全家人共享的，而不是自己一个人的，所有的事情都是全家人一起讨论的，自己说了不算。

2. 帮助孩子认识规则

父母要告诉孩子，他人的东西不能抢，如果想要玩，可以和他人商量，得到允许后才能玩。比如，父母可以和孩子约定，如果抢别人的玩具一次，就没收他一件玩具，这样有利于孩子形成规则意识。

3. 教孩子学会与人分享

给孩子创造交往的机会，让他多和同伴一起玩耍，在这个过程中慢慢学会分享，而不要一直在家里“称王称霸”。比如，父母可以试着让孩子做一回小哥哥、小姐姐，鼓励他照顾小弟弟和小妹妹。相信孩子经历了照顾他人的过程，霸道行为一定会有所减少的。

4. 教孩子合理的方法

如果孩子想玩其他孩子的玩具，父母可以告诉他采用合理的方法。比如，教孩子学会与人商量，在别人不玩的时候可以借给自己玩一下；也可以让孩子与其他孩子商量互换玩具。

5. 冷处理，不予理睬

当孩子无礼，父母婉言相劝仍然无效时，父母可以把孩子放在一个安静的无人区域中，但要在父母视线范围内，不理孩子的哭闹行为，并且在不会使孩子太难堪的情形下，坚决采取这种冷处理的做法。等孩子的情绪稳定后，再尝试与孩子沟通，并且告诉他不能霸道的理由，让孩子慢慢了解自己的霸道行为是不对的。

父母应知道

孩子习惯用哭闹来满足自己的欲望，支配父母。他们通过父母对哭的反应来感受自己的影响和支配作用。因此，父母对待孩子的哭闹要严厉一些，不要被孩子所利用和支配。

“就是不给你吃”：懂得分享才会快乐成长

分享是孩子在人际交往中需要获得的一种意识、一种能力、一种品质，也是每个人都需要具备的一种美德、一种责任。学会分享是孩子成长发展中的一个重要的里程碑。

但是，很多孩子对自己的东西都怀有强烈的占有欲，不愿将自己的东西分享给其他人。一旦孩子走出家门，如果仍然不懂得分享，就会在与人交往中碰壁。

3岁的佳佳很霸道，总是把自己放在第一位，只要是她喜欢的东西，别人谁都不许碰。佳佳的霸道让妈妈很头疼，却又束手无策。

周末，邻居带着孩子彤彤来家里玩。妈妈拿出许多小饼干给彤彤吃，佳佳看到了，非常利索地将所有饼干都收起来并藏到自己的房间。之后，妈妈训斥了佳佳，可她仍然很霸道，还噘起嘴嘟囔着。妈妈只好又拿出一些水果给彤彤吃，虽然这些水果佳佳不太喜欢吃，但她还是不愿意，硬是从彤彤的手里把水果抢了过来。妈妈见到后无奈又气愤，对佳佳说：“你这样不懂得分享，真是个小气鬼！”

在幼儿园里，佳佳也是出了名的霸道。一天下午，妈妈接佳佳放学，班主任向妈妈反映说：“佳佳特别霸道，哪个小朋友给她好吃的，她才和人家玩。不然，她不仅不和对方一起玩，还不让其他小朋友和对方一起玩。还有幼儿园里的公共设施她也霸占着，谁和她玩，她才让谁玩那些公共设施。今天班里的浩浩就是因为佳佳不让他玩滑梯而哭了半天。”

对于佳佳的霸道行为，妈妈已经说过她许多次，要懂得与小朋友分享，可是根本没有任何效果。

孩子不懂得分享，不懂得拓展良好的人际关系，往往会让妈妈觉得既尴尬又生气，认为孩子小气、自私，同时也担心孩子在以后的待人处世中能力不足。其实，教孩子学会分享是要有个过程的。3岁的孩子没有所有权的概念，他的东西是他的，别人的东西也是他的，他的东西就不能给别人。而且这时孩子的心理发展水平还处于以自我为中心的阶段，因而不愿意与人分享。

孩子的分享行为并非天生，而是通过后天的教育和引导逐渐形成的。因此，在孩子的成长过程中，父母有义不容辞的责任去培养孩子的分享品质。父母可以利用以下方法培养孩子的分享品质。

1. 在家庭中为孩子创设良好的分享氛围

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任教师。家庭教育对孩子的教育是最早的，也是时间最长的。因此，孩子分享品质的养成，家庭环境发挥着十分重要的作用。这就需要家里的每一个成员多方位与孩子沟通，充分发挥分享教育的资源优势，为孩子创设有利于其分享品质形成的良好氛围。

2. 给孩子分享的实践机会

在生活中，父母应多为孩子创造、提供与同伴分享物品的机会，让孩子在实践中学会分享。比如，父母可以利用节假日、过生日等机会，让孩子与同伴一起玩耍，并鼓励孩子拿出自己心爱的玩具，让他体验与别人一起玩自己的玩具的快乐。

3. 利用同伴的榜样作用

同伴的榜样最现实、最有效。我国著名的儿童心理学家陈鹤琴先生早就提出：以儿童教育儿童是儿童教育的一种有效方式。随着孩子身心的迅速成长，他们的好奇心、求知欲也日益增加，但其道德认知水平和道德感还比较弱，对于分享行为的重要性认识不足。因此，父母要善于发现同伴中有良好分享行为的好典型，并对其进行表扬和鼓励，从而引导、激发孩子去模仿和学习。

4. 利用游戏让孩子学会分享

喜欢玩游戏是孩子的天性，父母要善于将教育融入游戏之中，让他们在游戏中感受那些抽象的道理，学会分享。

父母应知道

分享是发自内心的、是感到快乐的，切忌强迫性分享。孩子只有从自己的分享行为里感受到自己带给他人的快乐，以及因他人快乐而带给自己的快乐，这种分享行为才是真正意义上的分享行为，孩子才能真正建立起健康的分享意识。

“这不是我的错”：父母先认错，孩子就会跟着认错

多多是一个7岁的小女孩，脾气很倔强。前两天，妈妈接多多放学回家时，班主任告诉妈妈“多多今天没有按照要求写字”。回到家里，妈妈问她在学校为什么不写字，多多没有吭声。见状，妈妈告诉她只要说出原因就不会责怪她，可是多多仍然一句话也不说。最后，妈妈不得不采取极端的方式，逼迫她把在学校没写的字再写一遍。多多只好硬着头皮，磨蹭着用了很长时间才写完。

妈妈很头疼，因为每次多多做错事情之后，都不会主动承认错误，妈妈不知道应该怎么教育这个倔强的孩子。

父母首先要了解孩子，弄清孩子不肯认错的原因。接下来，我们一起了解一下孩子不肯认错的原因。

1. 孩子没有看到父母认错

父母常常要求孩子认错，但父母是否也可以做到有错就认呢？大多数父母认为就算自己错了，也没有必要认错，更何况是在孩子面前认错呢？于是，我们经常听到这样的争论。

孩子：“这是我辛苦做的拼图，您一下子就把它弄乱了。”

妈妈：“我又不是故意的，你再重新拼就是啦。”

孩子：“明明就是您的不对！”

妈妈："妈妈哪里不对啦？还不是急着给你做饭，不小心碰到弄乱了吗？你真是一点都不体谅我！"



孩子看到不认错的父母，自己自然也不会认错。

2. 孩子因害怕不愿认错

孩子在做错事情以后，非常害怕父母的批评和惩罚。为了逃避批评和惩罚，孩子就会逐渐形成明知做错了事也不承认错误的习惯。

3. 孩子根本不知道自己错在哪里

比如，当父母发现孩子把自己的重要东西弄坏了时，父母就会逼迫孩子认错，可孩子根本不知道自己错在哪里。因为家里的各种东西在孩子眼里都是玩具，尤其是在父母没有对孩子说清楚什么不可以玩且没有把重要的东西收起来的情况下。

4. 孩子听不懂父母说的话

学龄前孩子的语言理解能力和表达能力都是有限的。当父母看见孩子做的“好事”时，往往会变得很生气。但对于那些孩子来说，他们其实并没有听懂父母说的话，也不知道父母生气是因为自己做错事，当然就不会认错了。

5. 父母没有给孩子解释的机会

由于父母并没有看见孩子的整个行为过程，所以孩子犯错的原因有时并不像父母所想的那样。比如，父母看到两个孩子打架，没有听孩子的解释就开始训斥孩子，并要求他向对方道歉，这时孩子会因为心里不服气而不愿认错。

面对孩子做错事而又不愿承认错误的行为，父母要怎样纠正孩子的错误，才能让他更乐意接受正确的做法呢？

1. 父母要先承认自己的错误

父母是孩子学习的榜样。随着孩子的年龄增长，他们会通过模仿身边亲密且重要的人来学会一些行为。父母的榜样作用，不仅表现在好的行为方面，在不好的行为方面，也是孩子模仿的对象。因此，父母要先主动承认错误（即使孩子应该承担更多的责任），孩子才会跟着认错。

2. 弥补错误并真诚道歉

如果有人因为孩子的言行而受到身体上或心理上的伤害，孩子需

要道歉，同时，也可以做一些事情来弥补。如果是父母犯了错，同样要道歉，这样才会给孩子做出表率。

3. 让孩子吸取教训，避免再犯同类错误

弥补过失之后，父母要不失时机地利用这个机会，让孩子“吃一堑，长一智”，避免以后再犯同类错误。为了避免孩子以后再犯同样的错误，最好的办法是提出建议而不是惩罚孩子。

4. 过去的错误要既往不咎

当父母处理完孩子的错误后，一定要把它抛到脑后。过去的事情没有必要再提，否则，不仅会让孩子感到厌烦，也会伤害他的自尊心。

父母应知道
注意一：每次一定要只处理一个错误，因为如果不断牵扯出更多的错误，可能会让孩子产生抵触心理，那么，孩子也就不容易主动认错了。 注意二：如果孩子给了父母一个正面的回答，父母要用描述性赞扬认可孩子；如果不赞扬孩子，他以后会更难承认错误。

“要玩这个玩具，请排队”：培养孩子的秩序感

如果很多孩子想要玩同一个玩具，怎么办？通常霸道的孩子就会直接抢。对于这样的孩子，父母该怎样做呢？

周末，几位妈妈带着各自的孩子在小区广场玩。这时，壮壮的妈妈从背包里拿出了一个新玩具，孩子们兴奋极了，都想拿过来玩一玩。可是这个玩具只有一个，每个孩子都想玩，怎么办呢？孩子们都争先恐后地嚷嚷着：“我要先玩！我要先玩！”一边动手抢一边喊，很快就闹得不愉快了。

这时，东东的妈妈灵机一动，趁机说了一句：“要玩这个玩具，请先排队哟。”

东东立马说道：“排队喽，排队喽。”其他孩子也都附和起来说：“排队，排队啦。”

壮壮说：“那就按我们学校里那样按照从矮到高的顺序来排吧。”于是，孩子们很快排成了一排，最小的孩子先玩，每人玩五分钟后传给后面的孩子……孩子们都遵守了这样的规定。

原本吵闹成一团的状况没有了，孩子们一个接一个，有序地玩起来了。妈妈们也轻松了不少。

其实，对于孩子们的无序状态，大多数只要像案例中东东的妈妈那样给孩子设立一个规定，或建立一个秩序，孩子就会很乐意去遵守，那么问题也就迎刃而解了。但是，父母要知道，秩序的背后是孩子习惯的养成，给孩子提供一个适宜的环境，帮助孩子养成良好的生

活习惯和学习习惯，是孩子成长的基础。

那么，父母如何培养孩子守秩序的好习惯呢？

1. 给孩子创造有序的生活环境

给孩子创造有序的生活环境，是培养孩子秩序感的前提。有序的生活环境包括：规律的作息，和睦的家庭氛围，整洁有序的家庭环境。其中，父母要耐心培养孩子归置物品的技能，鼓励他自己动手收拾玩具、图书等。

2. 从小事入手，培养孩子的秩序感

父母需注重日常生活中的细节，从小事入手培养孩子的秩序感。例如，进门后要求孩子换鞋，并将鞋子摆放整齐；带孩子参加集体活动时，让孩子在与他人相处的过程中形成规则意识，如玩滑梯时，要求孩子自觉排队，有先有后，不推不挤等。

3. 在公共场所培养孩子的秩序感

在公共场所，父母在以身作则的同时，还要向孩子讲解有关公共场所的规定，让他懂得社会生活中存在着各种规则，遵守规则是光荣的，而违反规则则是不道德的。比如，乘坐公共汽车要先下后上、文明礼让；游览公园不要攀折花木、践踏草坪；观看电影不可乱扔果核、大声喧哗等。

最后，需要父母注意的是，强调秩序并不意味着将孩子限定在一个固定的空间和环境里。孩子成长的过程，是不断拓展自己的不断拓展自己视野的过程，也是一个秩序不断被打破而重新建立新秩序的过程。

父母应知道

美国社会心理学研究显示：2～4岁的儿童如果有着良好的生活秩序习惯，他们6岁之后，在人际交往中会表现出自如与和谐。儿童2～4岁是个体秩序感发生发展的敏感期，父母要顺应儿童与生俱来的秩序感，培养孩子有序、合理的生活习惯，让他在自己喜欢的环境中快乐生活。

知识链接　蝴蝶效应：教育孩子从细节入手

很多父母都认为小孩子犯不了什么大错，因而往往对孩子“惹”出的小麻烦采取睁一只眼闭一只眼，得过且过的态度。有的父母认为孩子的小错误好玩，还有的父母认为“树大自然直”，孩子大了就好了。这种教育方式真的正确吗？

一次，东东因调皮捣蛋把邻居孩子的玩具弄坏了，爸爸得知后，没有责骂，也没有包庇，而是很坚定地要求东东去找邻居孩子的家长，给对方道歉，并且让东东用自己的零用钱买个新的玩具给对方。东东感到很害怕，恳求爸爸原谅自己，让爸爸去道歉，但是爸爸并没有因为东东的求饶而放弃教育孩子学会做人的原则。最终，在爸爸的坚持下，东东带着新玩具，鼓足勇气，向对方承认了自己的错误，并得到了邻居孩子的原谅。

案例中东东的爸爸的教育方式是正确的。对于教育孩子，任何事情都不是小事，再小的事，如果父母引导不到位，最终都有可能会酿成大祸，影响孩子的一生。人们常说：“孩子的教育，三岁看大，七岁看老。”因此，当发现孩子犯错误时，父母一定要及时纠正，让孩子认识到自己的错误，千万不能当作儿戏，对孩子纵容只会害了孩子。

1960年，为了提高天气预报的准确性，美国麻省理工学院气象学家爱德华·洛伦兹用电脑制作了模拟程序。他在研究过程中惊奇地发现，用方程式的中间简化值0.506和精确值0.506127算出的最终值的差异竟然是巨大的。后来，爱德华·洛伦兹通过多次研究，得出这样一个结论：一个微小的误差随着不断推移会造成巨大的差异。同样的道

理，在事物发展过程中，如果初始条件发生了细微的变化，那将会造成结果差异极大。爱德华·洛伦兹用一个形象比喻来说明这个重大发现：一只小小的蝴蝶在巴西上空振动翅膀，它扇动起来的小小旋涡与其他气流汇合，在一个月后的美国得克萨斯州可能会引起一场风暴。

这就是"蝴蝶效应"的由来。蝴蝶效应的本质是，任何一个微小事物的改变，都可能引起一场巨大的变化。"蝴蝶效应"给父母的启示是：一个孩子良好习惯的养成，健全人格的形成，健康、积极心理的培养等，都是从生活中一点一滴慢慢积累起来的。但如果父母认为孩子在生活中遇到的小事没什么大不了，不会造成什么严重的后果，这种得过且过的教育方法慢慢地将会影响孩子的正常发展，甚至影响孩子的整个人生。

苏联著名教育家马卡连柯曾告诫我们："孩子的智力开发与艺术素质从小培养固然重要，但生活习惯的教养也绝不能忽视，且教育必须从细节开始。"

细节成就孩子的一生。因此，父母在教育孩子时一定要考虑蝴蝶效应，教育孩子要从细节入手。细节教育，体现在日常生活中孩子行为举止的方方面面。注重细节，应从以下几个方面着手。

1. 生活细节教育

生活中，父母要时时因势利导，比如："餐桌教育"，从小教育孩子吃饭不浪费饭菜，不挑食偏食，懂得礼让；"床头教育"，早晨起床自己穿衣服，自己洗漱，讲卫生，不躺在床上看书、写作业；"阅读教育"，父母和孩子的书架分开，每天晚饭后半小时，全家人读书看报且形成惯例等。

2. 道德教育

良好的道德观将决定一个人事业成就的大小。孩子的善恶、美丑观念更多、更直接地来源于家庭，而非书本。父母不应该过多地在孩子面前谈论名利、钱财教育孩子不贪图小利，不追求非分之财；父母应该杜绝从事不健康的活动，让孩子懂得洁身自好；父母应随时随地注意训练孩子遵守社会公德等。

3. 文明教育

生活中，父母要坚持对孩子进行文明礼貌和社交礼仪习惯的培养。比如：教育孩子不说脏话，保持衣着整洁整齐，培养孩子的独立意识，自己的事情自己做，关心父母，尊重劳动成果，言谈举止大方得体，生活上不攀比、不浮华、不奢侈浪费等。

4. 安全细节教育

父母要从小教育孩子注意环境的安全性，加强对孩子的安全教育。比如：遵守交通规则，防止交通意外；不去河、湖、水库中游泳，防止溺水；不做危险性的游戏，不触摸电器等。重视安全细节教育，就是珍惜孩子的生命。

第七章　不睡觉？言传身教，纠正孩子的不良习惯

良好的睡眠是保证孩子健康成长的重要条件。不少父母抱怨，为了让孩子按时睡觉，他们要费尽九牛二虎之力，天天被折磨得身心俱疲。父母想要纠正孩子这一坏习惯，做好榜样是关键。

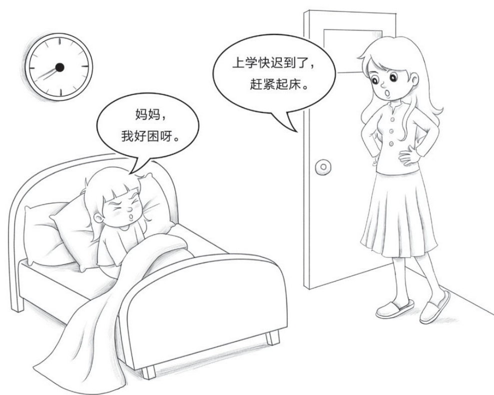


孩子晚睡晚起主要受父母影响

朵毓的妈妈脸上黯淡无光，神色疲惫，无精打采的。原来她最近患上了失眠症，而这失眠的起因竟是女儿不好好睡觉。

朵毓刚上一年级，在很长一段时间里，晚上总是吵吵闹闹不睡觉，早上钻在被窝里不起床，似乎是因为不太适应小学的新生活。朵毓的妈妈本来给孩子规定的睡觉时间是晚上九点至九点半，可是到了这个时间段，朵毓根本就不睡觉，非要玩自己的玩具，或缠着妈妈给她讲故事。哄朵毓睡着，已经过了十一点，朵毓的妈妈又想利用空余时间多学习知识给自己充电，不知不觉就熬到十二点。

而早晨起床更是一场没有硝烟的战争。朵毓睡得非常沉，怎么叫都叫不醒。眼看上学就要迟到了，朵毓才睁开惺忪的双眼，慢吞吞地穿衣服、洗脸、刷牙。因此，朵毓迟到也是家常便饭。



朵毓的这种状况属于非典型状况，许多这个年龄段的孩子都出现过。妈妈应该认识到，到了应该睡觉的时候孩子不肯睡、早上不肯起都是有一定原因的。比如，夏天天气炎热不想睡觉，学校布置的作业

太多，业余要学钢琴、绘画等，看喜欢的动画片不想睡，冬天天气太冷不想起床，在学校里发生了不愉快的事情等。

但不管是哪方面的原因，晚上不睡觉、早上不起床这样的作息习惯显然既不利于孩子的身体成长，也会给孩子第二天的学习带来一定的不良影响。

为了让孩子养成良好的睡眠习惯，父母具体应该怎么做呢？下面为大家介绍一些具体有效的方法，希望能帮助到大家。

1. 父母要做好榜样

其实，孩子晚上睡觉的时间跟父母息息相关，如果父母经常晚上十一二点才睡觉，孩子也会跟着玩到晚上十一二点，尤其是都在上班的父母，孩子白天很少同父母在一起，晚上难免会黏着父母。因此，父母一定要养成良好的睡眠习惯，为孩子做好榜样。

2. 营造良好的睡眠环境

空气新鲜、温度适中的睡眠环境有助于孩子入眠。晚上睡觉时，父母最好开点气窗，以保持空气流通。父母在孩子睡觉时，可以将灯光调得暗一些，最好不要发出响声妨碍孩子睡觉，尽量让孩子在安静的环境下睡眠。小床不能太软，因为太软的床不利于孩子骨骼的发育，所以最好用硬的（或稍有弹性的）钢丝床、木头床或棕绷床。

3. 增加孩子白天的运动量

不可否认的是，随着孩子的成长，他的精力也变得越来越旺盛。那些晚上不睡觉的孩子多半都是因为旺盛的精力没有得到很好的释放，身体里多余的精力自然不会让他太早困倦，只有等他把那点精力都消耗殆尽，才可能会因为疲倦而想要休息。因此，白天应增加孩子的运动量，父母多带孩子充分地活动、好好玩耍，晚上他才会因疲惫而很快入睡。

4. 固定的睡前准备活动

睡前准备活动可以逐步让孩子了解和掌握睡觉前的常规事情，以此为信号，暗示他要睡觉了。长此以往，将有助于孩子尽快放弃不想睡觉的心理而进入预睡眠状态。

对于早晨不想起床的孩子，父母可以耍些小花招：拉开窗帘，让阳光唤醒他；放些轻松欢快的音乐等。父母还可以对“小懒猫”这样说：“外面的抽屉里有你的一个快递，想不想知道是什么东西？”诸如这样的小花招，父母只要多动动脑筋，就能想出很多来。

父母应知道

这里需要特别提醒父母注意的是，当孩子由于各种原因不想睡觉时，父母一定不要采取恐吓和打骂的方式解决，因为这不仅容易引起孩子强烈的逆反心理，还容易给孩子的身心造成伤害。

孩子怕黑，让他接纳黑暗才能安心入睡

睡眠在孩子成长过程中是很重要的，但是很多父母间接"扼杀"了孩子的睡眠。当孩子说怕黑，不敢一个人睡觉的时候，父母很容易这么想：孩子胆子太小了，应该让他单独睡，以培养他独立、勇敢的精神和帮他克服怕黑的恐惧感。但其实这根本不能解决问题，因为他们没有去发掘孩子怕黑的真正原因。

对黑暗与未知的恐惧，是正常的心理发展历程，孩子的恐惧感很大程度上源于他的想象力和无法分辨现实。在2～3岁的时候，孩子慢慢拥有了想象力，但还不能区分幻想和现实，这让"未知"有机会变成"害怕"，给小脑袋瓜里增加了一块黑色的阴影。随着孩子的认知能力及想象力的快速发展，孩子又往往容易将脑海中幻想出来的事物，如鬼怪、坏人，当作一种切实存在的威胁。这种内在原因导致了孩子怕黑。

另外，电视是导致孩子怕黑的主要外部原因。电视的图像和声音对孩子来说很刺激，某些在大人看来很正常的画面，孩子却可能感到恐惧。对于孩子来说，他不能总是区分现实和幻想的情节，会认为看到的都是真实的。因此，电视节目里的一些暴力、鬼怪等内容都可能成为带给孩子恐惧感的来源。

那么，父母该如何帮孩子克服对黑暗的恐惧呢？

1. 弄清孩子害怕什么

遇到孩子怕黑，父母一味单纯地安慰“不要怕”，是不管用的，父母必须认真和孩子沟通并了解孩子的恐惧来源。比如，孩子白天看了有鬼怪或者其他吓人的电视画面，晚上就忍不住乱想会有妖怪来抓他们。此时，父母一方面要跟孩子解释电视剧里面的妖魔鬼怪是骗人的，另一方面还要告诉孩子他们现在住的地方很安全，从而减轻孩子的恐惧感。

2. 以鼓励取代安抚

当孩子被打雷或者黑漆漆的房间吓哭时，父母的第一反应通常就是上前安抚，并对孩子害怕的东西特别谨慎和在意。此时，父母的紧张状态很容易影响孩子的情绪，孩子也会认为黑暗是可怕的。

父母一方面应该适当忽略孩子的怕黑情绪，摆出黑暗并不可怕的态度，另一方面可以在黑暗的房间里多陪孩子待会，或者身体力行告诉孩子黑暗没想象中那么可怕。

3. 和孩子在黑暗中玩耍

晚上，父母可以多带孩子外出散步，抬头仰望星空，跟孩子一块数星星、看月亮，让孩子感受到原来晚上也有好玩的事情。父母也可以和孩子在黑暗里玩玩闹闹，这样孩子自然就会忘记黑暗的可怕，转而将黑暗与快乐联系在一起。

4. 睡前多给孩子阅读温馨的故事

父母可以在睡前多给孩子阅读一些温馨的小故事，让孩子吸取积极的能量，保持愉快的心情，从而给孩子营造一个好的睡前气氛，转移他害怕黑暗的注意力。

父母应知道

一些父母常用吓唬的方法来教育孩子，使孩子按自己的意志行事，结果导致孩子产生不正常的恐惧心理。如孩子哭闹时，父母缺乏制止的良方，就伪装“狼叫”“鬼嚎”等来吓唬孩子。这样，孩子虽然一时安静了下来，但由此而产生的恐惧也同时遗留了下来。因此，父母在教育孩子时，不要大喊大叫吓唬孩子。

只有在父母怀里才能入睡

我们经常见到：许多比较小的孩子在睡觉前总是哭闹不休，通常父母把他抱起来，轻轻拍一拍、摇一摇就会睡着。不过，还有一些大一点的孩子也常常要父母抱着才能安睡，这让一些父母觉得头疼。父母想让孩子养成自己睡觉的好习惯，但看孩子一直哭，又非常舍不得。

这是菲菲的妈妈讲述的孩子的睡觉问题：“一直以来孩子都是我抱在怀里、哼着歌儿、轻摇着入睡，孩子甜甜入睡的样子真是可爱。但现在我想让她尝试着自己一个人睡觉，谁知她一躺在床上就大哭大闹，我一抱起来她就不哭不闹了，但我也不能一直抱着啊。每一次，我跟老公看着哭累了才睡着的菲菲，又心疼又着急。”

菲菲习惯了睡前被妈妈抱，妈妈不再抱了，她就会用哭闹来表达自己的感受。研究显示，拍抱、摇晃等安抚措施，不仅会使孩子的入睡时间延长，还会增加孩子夜里醒来后再次入睡困难。

另外，对孩子来说，在妈妈怀里入睡会让孩子睡得不深，身体蜷曲在妈妈的怀中，无法自由舒展，全身肌肉得不到休息，从而会影响到睡眠质量，同时，也不利于孩子呼吸换气，影响正常的新陈代谢。长此以往，会让孩子养成不抱不睡的习惯，影响孩子正常的身体发育。对妈妈来说，如果经常抱着孩子睡觉，会严重影响正常的休息，拖垮自己的精神，不利于身体健康，影响生活、工作。

因此，父母们要注意，以后要对孩子抱着睡觉说“不”，放手才能让孩子安心入眠。

1. 睡前抚触，帮助放松

父母每次给孩子喝完奶之后，一定要拍拍孩子的后背，帮助孩子打嗝，避免吐奶，然后把孩子放到小床上，从头到脚抚触，帮助放松。

2. 营造环境，有利睡眠

安静舒适的环境，是孩子睡眠的先决条件，父母可以把一件有妈妈气味的衣服放在孩子身边，让小家伙的内心充满安全感，这样有利于孩子很快进入睡眠状态。

3. 多哄少抱，形成习惯

父母不要太过敏感。当孩子惊醒或哭闹时，不要急于去抱起他，这时父母可以坐在床边，温柔地拍拍他，抚摸一下孩子的四肢，轻声地哄，就会赶走孩子的恐惧，让他再次进入甜蜜的梦乡，同时，也能帮助孩子慢慢习惯这种方式，对他以后独自入睡有好处。

4. 循序渐进，改正习惯

对于已经养成抱睡习惯的孩子来说，父母可以采取循序渐进的方式，帮助孩子改正习惯。可以先把孩子放在床上，妈妈侧卧在孩子身旁，用手环绕在他的体侧，让他感觉到仍然在妈妈的怀抱中，比较容易入睡。

另外，《中国婴幼儿睡眠健康指南》提出“优质睡眠3＋3”法则，具体内容如下。

三要：一要在孩子犯困时把孩子放到床上，培养其独自入睡能力；二要让孩子与父母同屋不同床，有助于夜晚连续睡眠；三要用纸尿裤等养育行为方式提高孩子夜晚睡眠效率。

三不要：一不要依赖拍抱或摇晃等安抚方式让孩子入睡；二不要让孩子只有在喂奶后才能入睡；三不要过度干扰孩子的夜晚睡眠。

总之，孩子在妈妈怀里睡觉，弊大于利。父母要想办法帮助孩子养成独自睡觉的好习惯！

父母应知道

研究发现，相比同床睡眠的孩子，选择同屋不同床和单独房间睡眠方式的孩子，入睡需要时间短，夜晚醒来次数少，睡眠效率高。还有一些研究发现父母与孩子同睡一张床与婴儿窒息的发生有一定联系。

消除睡眠障碍，让孩子一夜好眠

睡眠是生命的一个重要生理过程，人的一生中有三分之一的时间在睡眠中度过。睡眠是孩子早期发育中脑的基本活动，在生命的早期所需的睡眠时间会更长。

高质量睡眠有助于孩子的智力发育，与孩子的认知能力、学习和注意力密切相关，并且能促进身体生长。如果不能够保证孩子足够而良好的睡眠，会影响其智力的发育，使其在情绪、行为、注意力等方面出现问题。

然而，孩子的睡眠障碍往往被父母忽视，甚至有的父母会认为孩子不会患有睡眠障碍。其实，睡眠障碍不只是成年人的“专利”，它通常也会发生在2～12岁的孩子身上。当然，孩子的睡眠障碍不同于成年人，不是以入睡困难、早醒为主，而是以有效睡眠时间短、睡眠质量低为主。

睡眠障碍是指在睡眠过程中出现的各种影响睡眠的异常表现，它可由环境和身体某些系统生长发育相互作用产生的功能失调引起，也可由呼吸、神经、消化等各系统的疾病引起。睡眠障碍能够直接影响孩子的睡眠结构、睡眠质量，以及睡眠后的复原程度。

我国儿童睡眠医学研究协作组对儿童睡眠问题做过调查，显示：0～5岁儿童中，存在睡眠障碍的占到了20%；2～12岁则达到了27%，也就是说有四分之一的孩子存在着不同程度的睡眠问题。这项调查结果令人震惊。

因此，我们接下来有必要介绍一下孩子睡眠障碍的几种主要表现形式。

1. 睡眠不安

孩子睡眠不安表现为在睡觉时经常翻动、肢体跳动、反复摇头、无故哭闹、磨牙、说梦话等。潜在的疾病因素最容易造成孩子睡眠不安。

2. 入睡困难

入睡困难的孩子，常迟迟不能入睡、浅睡或是早醒，即使已经四五岁了，孩子仍然不愿自己上床，要求妈妈抱着入睡。入睡困难的孩子通常需要父母耐心引导，使孩子养成良好的睡眠习惯。

3. 夜惊

夜惊是睡眠中突然出现的一种短暂的惊恐症状，通常发生在孩子入睡后半小时到2小时之间，表现为突然坐起尖叫、哭喊、瞪眼睛或双目紧闭，面部表现十分惊恐不安。这时孩子神情恍惚，对爸爸妈妈的呼唤没有什么反应，一般持续几秒到几分钟后又会迅速入睡。第二天，孩子醒来时什么也记不得。部分孩子在夜惊发作时还会夜游，对此，父母要特别警觉。夜惊一般会随着年龄的增长而自行消失。

4. 梦魇

梦魇又称“梦中焦虑发作”，主要是指孩子在后半夜时做了恐怖的噩梦而被惊醒，感到极度紧张和焦虑。引发梦魇有以下几种原因：孩

子有心理矛盾或情绪焦虑；孩子在白天看了恐怖电视节目；睡眠姿势不舒适，如蒙被睡觉或双手压在胸前睡觉；因感冒而呼吸不畅；寄生虫引起腹痛。

5. 尿床

孩子尿床通常是由于神经系统发展滞后引起的。随着孩子的成长，相应的神经系统成熟了，尿床自然就会消失。加拿大睡眠学会的报告指出，1/10的6岁孩子和1/20的10岁孩子夜晚有尿床问题。对大一点的孩子来说，尿床会影响自尊的发展。

如果较大的孩子突然出现尿床，有可能是尿道感染，应该及时去就医。另外，焦虑也会引起尿床。

对于有睡眠障碍的孩子，父母需先弄清孩子发生睡眠障碍的原因，并采取相应的治疗方法和对策。在平时，父母要注意让孩子养成良好的睡眠习惯，避免睡前做兴奋活动或看恐怖的电视节目。对于反复出现睡眠障碍的孩子，父母应及时带孩子就医。

父母应知道

父母在关注儿童睡眠问题时，不能只关心孩子几点睡觉、几点起床，还要关心孩子是否睡得踏实，观察有无上述相关表现的存在。如果孩子每周都有多于1次的睡眠障碍相关表现，父母就要高度重视了。

坚定地执行睡前仪式

随着孩子越来越大，自我意识也越来越强烈，父母对孩子的管教也将越来越困难。很多孩子临睡前总有磨磨蹭蹭的坏习惯：一到睡觉时间，就很忙碌。

有的孩子每天晚上洗脚都要洗半个小时，虽然父母总是在九点就让孩子洗漱睡觉了，可孩子往往十点后才上床。

有的孩子总是说："就玩一分钟，我就看一分钟书，我就开一分钟灯。"可是他眼里的一分钟可以无限延长。

还有的孩子即便是躺在床上，也要折腾半天才能入睡，"妈妈，我想让你给我讲故事嘛！""我有点饿了，想再吃点东西嘛！"理由层出不穷，经常是最后一个节目"表演"完，时针就指到11了。

面对这样磨磨蹭蹭的孩子，你当然需要一个好办法来终结每天上演的这些"悲剧"。现在告诉你一个绝招：坚定地执行睡前仪式，一切将会迎刃而解。现在一起来学习一下吧。

1. 规定明确的睡觉时间

父母要给孩子规定明确的睡觉时间，并且一旦定下来，就不能轻易更改。如果父母严格执行睡眠时间，那么，孩子就没有机会养成磨蹭的习惯。即使节假日也不要随意更改，这样孩子睡前磨蹭的毛病就可以得到纠正，并养成良好的睡眠习惯。需要父母注意的是，规定的睡觉时间必须科学合理，不要太早或太晚，要符合孩子的年龄特点。

研究表明，孩子的最佳入睡时间是晚上九点到九点半，这样不仅可以保证孩子的睡眠时间在8个小时左右，而且有利于孩子的智力和身体的更好生长。因为影响孩子的智力和身体发育的激素，分泌高峰期是在晚上十点到凌晨四点。当然，这个睡觉时间是针对年龄较大一点的孩子。

2. 坚持一套固定的睡前仪式

睡前仪式其实就是临睡前我们习惯做的一系列的事情。比如，成年人喜欢洗澡、换睡衣、上床、刷刷手机，然后才能踏实睡过去。每天都有几乎一样的睡前习惯，不做就像是缺了什么。孩子也是一样的。

如果父母坚持一套固定的睡前仪式，那么，孩子就会因为知道接下来要发生什么而觉得心里很安定，减少他对睡眠的抗拒。通过一系列的睡前仪式，可以轻松愉快地让孩子从兴奋的状态转为平静状态，直到安心入睡。睡前仪式可以根据家庭的情况设置不同的流程，一般来说包括以下几种。

（1）洗澡。洗澡是一件消耗体力、放松身心的事情。好好洗个温度适宜的澡，让睡觉事半功倍。（睡前两小时内不要有剧烈的活动，想要消耗精力请在睡前两个小时进行。）

（2）热牛奶。热乎乎的饮料不仅在生理上有助睡眠，还会给人温暖、舒适的心理感受。

（3）讲故事、放音乐。对比较小的孩子，父母可以放一些轻柔的音乐；对大一些的孩子，父母可以给孩子讲故事，记住一定要用轻柔的语调、缓慢的语速，可以催眠。

（4）上厕所、刷牙。躺好前的准备。（睡觉前不要让孩子吃甜食，糖分会令孩子大脑兴奋，不易入睡。）

（5）关灯、躺好、不说话、不玩闹。在睡前不要给孩子过多刺激。采用温和但坚持的态度执行下去，你会收到意想不到的效果。

父母应知道

孩子不喜欢“意外”，而是喜欢一切事情都按照固定的步骤来。建立了睡前仪式，也是给他建立了条件反射机制，因而他开始洗澡就觉得困了。这比哄他睡觉容易多了。

知识链接　强化定律：好习惯在于不断强化

父母怎样才能让孩子按时睡觉、按时刷牙，并使其表现出良好的餐桌礼仪呢？如何帮助孩子改掉不良的习惯，如爱哭闹、爱摔东西，并帮助孩子克服他磨磨蹭蹭的毛病呢？在学习之前，我们先来看一个案例。

有一次，妈妈带着安安到果果家里玩，两个孩子因为一辆玩具遥控车发生了冲突。这辆遥控车是果果最喜欢的一辆玩具车了，安安拿着遥控车，果果想拿回来。安安的妈妈见状就让安安把遥控车还给果果，玩其他玩具车。这时，安安一下子爆发了，哭着把遥控车砸到墙上。

果果见状有点吃惊，他从来没有想过可以这样来出气。于是，果果的妈妈立刻把他抱出这个房间（怕他学样）。然后，安安妈妈对其他人说："我们来冷处理，大家都不要理他。"于是，大家都在客厅讲话吃东西，让安安自己待在那个房间里。安安不砸东西了，躺在地上哭，然后越哭声越小，慢慢就听不见了。安安的妈妈看他差不多平静下来了，就进去和他讲道理。最后让他说"对不起"的时候，他也说了。

以后每当出现这种情况，安安的妈妈就进行冷处理。几次之后，安安乱发脾气的不好行为因为没有得到强化而逐渐消失了。

其实，孩子的很多坏习惯是父母过度关注造成的。比如，孩子伤心时赶紧安抚，哭闹时立即迁就等。在这种情况下，父母最好的教育方式是冷处理，减少对孩子不良行为的过度关注，就像案例中妈妈对

安安的教育方式。几次之后，孩子见父母没有改变主意的意思，就会照着父母的要求做，脾气暴躁的孩子也会因为父母的冷处理而逐渐平稳下来。这种教育方式运用的就是心理学中著名的“强化定律”。

科学家们做过这样一个实验。

有一类梭子鱼特别爱吃鲤科小鱼。假如把梭子鱼和鲤科小鱼都放到水槽中，那么很快水槽中就只剩下梭子鱼了。但是，当我们把玻璃板放到水槽中，隔开梭子鱼和鲤科小鱼时，有趣的一幕发生了。由于梭子鱼看不见玻璃板，所以它每次去追自己的食物的时候，都会撞到玻璃板上。开始时，梭子鱼会不断地游向玻璃板，撞得“头晕眼花”。这就使得梭子鱼的猎食行为无法得到强化，结果随着时间的推移，猎食行为慢慢地消失了。最后，梭子鱼再也不想去吃掉鲤科小鱼了，因为它们懂得了一个道理：这些小鱼是不可能吃到的。于是，梭子鱼改变了自己的行为。这时，我们再把玻璃板从水槽中拿走，结果却是这些鲤科小鱼居然可以绕着自己的天敌自由地游来游去。

这就是心理学上著名的强化定律实验。强化在反射形成和消退的过程中起着重要的作用。它证明了人或动物的本能，如果没有得到强化，则最终会消失。强化定律不仅是动物学习行为的一种心理机制，而且是孩子与成人通过肯定或否定的反馈信息来修正自己行为的手段。

美国心理学家斯金纳认为，如果人们在无意中做出某种行为之后得到了赞扬，以后就会多做出这类行为；如果无意中做出了某种行为导致了惩罚，则以后会回避或尽可能减少这种行为。

强化定律对培养孩子良好的行为非常重要。父母在利用强化定律时，要遵守以下两个原则。

1. 奖惩一致，是运用强化定律的关键

在教育孩子时，利用强化定律的关键是奖惩要一致。如果孩子做错了事，那么父母绝不能姑息迁就，否则，言行不一致的父母就无法在孩子面前建立威信，孩子也不能养成良好的习惯。同时，如果孩子的行为值得表扬，父母也要及时给予肯定或奖励，尽管有时只是说一句鼓励的话，但对孩子来说，那将是他们继续前进的动力。

需要注意的是：当孩子挑战父母的权威时，父母最好不要使用奖励。比如，妈妈说："赶紧收拾好你的玩具，家里马上要来客人了。"但是孩子并没有按照妈妈的话去做。这时，如果妈妈用一块巧克力糖换取孩子的合作则是错误的，因为这实际上是在奖励孩子的挑衅。另外，父母还要注意，奖励不一定都是物质的，语言的强化作用同样有效。

2. 掌握主动，确保强化这一学习过程得以完成

强化定律不仅是孩子学习新行为的一种心理机制，父母也在按照自己得到的肯定或否定的反馈信息来修正自己的行为。有时候，孩子们也会本能地通过强化来训练他们的父母，从而得到自己想要的东西或是令父母做出自己希望的行为。

比如，父母教训自己的孩子时，孩子经常会说："爸爸妈妈不爱我了吗？"大多孩子都知道他们的父母渴望表达爱。因此，他们利用了这个微妙的问题来消除父母的惩罚行为。这样做的孩子通常能够获得成功。

因此，父母一定要意识到自己的不当行为可能会对孩子的行为产生负强化作用，以确保自己给予孩子恰当的教育。

第八章　不吃饭？养成良好的进餐习惯是关键

吃饭，原本就该让人感到舒服和自在，可家里如果有一个不好好吃饭的孩子，那进餐就像上战场一样，让父母非常疲惫。其实，父母要想改变这一状况，让孩子养成良好的进餐习惯才是关键。



孩子不吃饭，多半是惯的

很多父母担心孩子没吃饱，家里零食从不少；长辈担心孩子会饿瘦，追着孩子喂，引诱孩子吃饭，平板手机全用上。这些其实都是吃饭的陋习。说白了，孩子不好好吃饭，多半是父母给惯的。

对于不好好吃饭的孩子，父母一定不要心软，要坚持自己的原则。下面案例中楠楠的妈妈就是这样做的。

妈妈为了让楠楠和他的妹妹长身体，要求他们每顿喝一碗汤。有一天，楠楠实在喝不下去了，就趁妈妈转身的时候，故意将自己的那碗汤打翻，还说："哎呀，汤被我不小心打翻了。"妈妈赶紧拿来抹布，一边擦一边说："楠楠，下次小心。"

可刚才的一幕，妹妹都看到了。她对哥哥做了个鬼脸，然后大声向妈妈告状："妈妈，刚才哥哥是故意打翻汤的，他还偷着笑呢。"这时，暗自窃喜的楠楠尴尬了，低着头，生怕妈妈大发雷霆，狠狠揍自己一顿。

但是，让楠楠感到意外的是，妈妈并没有生气，而是心平气和地对他俩说："汤是很有营养的东西，喝了可以让你们长高，还可以增强身体的免疫力。但对于故意洒汤的小朋友，要记住：洒了一碗汤，一顿不能喝汤；洒了两碗汤，两顿不能喝汤。楠楠今天洒了一碗汤，那就一顿不能喝。"

楠楠听后很高兴，心想终于不用喝汤了。到了吃午饭的时候，妈妈只给妹妹盛了一碗汤，妹妹一下子把汤喝个精光，还说："今天的汤太好喝了。"楠楠有点按捺不住，忍不住吞了吞口水。到了吃晚饭时，妈妈终于给楠楠端来了一碗汤，楠楠一下子也把汤喝了个精光，

然后哥哥看着妹妹，妹妹看着哥哥，大笑起来。

案例中的楠楠不喜欢喝汤，就故意洒在桌子上，妈妈没有发脾气，而是定了一个规矩“洒了一碗汤，一顿不能喝汤；洒了两碗汤，两顿不能喝汤”，并坚持自己的原则，最后楠楠也不厌烦喝汤了，还一下子把汤喝了个精光。楠楠的妈妈的这种做法很值得我们借鉴。

孩子挑食、不好好吃饭等，这样的烦恼大多父母都遇到过，由此而来的一系列的问题，相信父母都深感烦恼。每位父母都希望自己的孩子不挑食，什么都吃，把身体养得棒棒的，但是这样的好习惯要怎样培养呢？

1. 一日三餐要定时定量，形成固定的饮食规律

父母要根据孩子的食量给予适量的饭菜，并坚持要求孩子尽量顿顿吃完。父母千万不能一味地要求孩子吃太多，更不能依着孩子爱吃多少就吃多少，一顿饱一顿饥，然后用零食填补，这样会影响下一顿的食欲，同时，也会让孩子养成浪费粮食的不良习惯。

2. 父母要坚持原则

对于偏食的孩子，父母要坚持原则，不能因为孩子哭闹或者拒绝进食就心软，转而找来孩子喜欢的食物或者零食给他们吃，否则，久而久之，就会加重孩子挑食的坏毛病。

3. 创造宽松愉快的进餐气氛

一个整洁有序、愉快安静的进餐环境，可以使孩子保持良好的进餐情绪，让孩子感受进餐时的快乐气氛。无论遇到什么事，父母都要尽可能地避免在餐桌上批评、训斥孩子或对孩子进行严重的说教，否则，会破坏愉快的进餐气氛，既降低孩子的食欲，又不利于孩子的身心健康，反而得不偿失。

要想让孩子养成良好的进餐习惯，下面几点父母要避免。

1. 存放太多的零食

如果孩子不停地吃零食，那么一到吃饭的时间，孩子就会不好好吃饭，情况严重时会造成孩子营养不良。

2. 允许孩子边吃边玩

如果孩子边吃边玩，一定会延长吃饭的时间，等到下顿的吃饭时间到了，孩子却还不饿，当然就不肯好好坐下来吃饭了。

3. 催孩子吃快点

许多父母在忙碌的时候，便会不自觉地要求孩子吃快一点儿，这样会使孩子对“吃饭”产生压力及不愉快的心情，使孩子排斥吃饭。

父母应知道

美国著名儿科医生、心理学家本杰明·斯巴克先生认为：“每个

儿童生来就有一套自行调节进食数量和种类，满足正常生长发育需要的精妙的生理机制。”“儿童有一种被逼急了就要顶牛的本能。吃什么要是吃得不高兴，下次见了就讨厌……催逼儿童吃饭是无益的，反而会使儿童食欲下降，使之长期得不到复原。”

追着喂饭只会让孩子更抵抗

如今，追着孩子们喂饭成了普遍存在的现象——孩子在前面跑，父母或爷爷奶奶拿着碗在后面追。

壮壮从开始学吃饭起，就是奶奶和妈妈轮流追着喂，还没吃两口，一会儿跑去玩玩具了，又没吃两口，一会儿又跑去看电视了。总之，喂壮壮吃顿饭，别人累得喘粗气，浑身是汗，他自己却还没吃饱。久而久之，因为喂饭，壮壮竟然对吃饭产生了抵触情绪，一度身体不好，还经常往医院跑。

其实，吃饭是人类最原始的本能之一，父母只需适时引导孩子自己吃饭即可，父母追着喂饭只会让孩子更加抵抗。“追着喂饭”不仅会影响孩子的消化吸收，还会影响到孩子的身心健康和智力的发育。追着喂饭对孩子有哪些主要影响呢？



1. 影响孩子专注力的发展

追着喂饭是孩子专注力不足的表现。父母为了让孩子安静地待一会儿，让他看电视、玩玩具，然后趁这时给孩子喂饭……这些都会进一步地破坏孩子的专注力，甚至有可能影响孩子以后的学习。

2. 不利于孩子养成良好的生活规律

当孩子专注于电视或玩具时，往往意识不到自己正在吃饭，因此，也就不能形成“吃饭的时间是固定的”这样的意识。其结果会造成孩子的生活紊乱，影响孩子的身体健康。

3. 影响孩子的自主意识

孩子作为独立个体，吃饭本来是自己的事，由自己掌控吃多少、吃多快。但如果父母喂饭，就会破坏这种自主意识。

4. 影响孩子的智力发育

孩子自己动手吃饭，需要手、嘴、眼相互协调配合，这样就在不知不觉间锻炼了协调能力与平衡能力。有研究显示，手部动作的良好发展对智力发育有积极作用。长期喂饭对孩子的动作平衡与协调，乃至智力发展都有不良的影响。

追着孩子喂饭的负面影响上面已经介绍了，那么，父母如何尽快改变这种状态，让孩子主动吃饭，而不是追着孩子喂饭吃呢？这里的绝招就是：孩子不吃就立马将饭菜撤掉，绝不马虎，饿他一顿！

邻居们见了牛牛都说："孩子太瘦了。"的确，牛牛真的很瘦，但除了有遗传因素外，还有个原因是，4岁之前，牛牛由牛牛的姥姥姥爷带着。姥姥和姥爷很娇惯孩子，牛牛每次都是大人喂才吃饭。姥姥还总怕饿着牛牛，无论他是否有饥饿感，姥姥都边哄他玩，边喂他吃饭，即使孩子已经吃饱了，她还要追着哄着再多喂几口。时间长了，孩子养成了每次都是哄着玩着才吃饭的毛病，而且每次都吃得很少。

有一段时间，孩子由于体质弱经常感冒，这才引起牛牛妈妈的高度重视，她意识到这样下去真的不行。于是，牛牛妈妈找了一个合适的机会，和牛牛的姥姥姥爷认真地谈了谈她的想法，两位老人都同意了她的建议。这个建议是：如果孩子不说饿，就坚决不给他吃饭。牛牛姥爷主动担当起了监督员。

第一天晚饭时，牛牛还像往常那样悠然自得地在屋里玩耍，大人问他吃不吃饭，他摇摇头，于是大人就不喂他吃饭。过了晚上6点，姥姥忍不住了，急得团团转，嘴里嘟囔着，担心饿着孩子，打算喂牛牛吃饭。这时，妈妈和姥爷劝住了她。

临睡前，牛牛突然对妈妈说："妈妈，我饿了。"这时，妈妈赶紧端出早已给他做好的饭。牛牛看来真是饿了，他拿过递给他的勺子，自己大口大口地吃起来，也不让人喂了。

其实，有时候孩子不好好吃饭并不是胃口不好，而是不饿。当孩子选择不吃饭时，大人要尊重孩子的决定，收走他的餐具，帮助他履行承诺——不到吃饭的时间，就不给任何食物。无论孩子怎么磨、怎么哀求、怎么哭闹，都不要给。然后等到了吃饭时间再正常开饭。需要注意的是，让孩子好好吃饭，需要全家人的共同配合，意见一致才可以。

父母应知道

在孩子吃饭的过程中，四种错误方式要纠正：父母怕脏嫌烦，禁止孩子用手抓饭、动餐具；孩子跑，父母追，一手搂着一手喂，躺着喂，追着喂；孩子玩玩具、看电视，趁其不备将食物送进嘴里；除了威逼就是利诱。通常父母越是这样做，孩子对吃饭越抵抗。

吃饭时关闭电视，提高孩子的注意力

崇崇有个不好的习惯，就是吃饭时要看电视。妈妈最近一直在纠正他这个坏习惯。

周末，崇崇和妈妈一起到奶奶家，吃饭时，崇崇大声说：“我要看电视。”妈妈坚决地说：“不行，吃饭时间不许看电视。”崇崇委屈地对奶奶说：“奶奶，我要看电视。”奶奶说：“好好，那你先答应妈妈，好好吃饭，就可以看电视。”崇崇赶紧说：“妈妈，我好好吃饭，让我看一会儿吧。”妈妈还是坚决不答应，可奶奶已经把电视打开了，嘴里还念念有词：“孩子还那么小，有必要这样吗？”于是，崇崇又一次一边看电视一边拖拉地吃饭。妈妈觉得自己这几天的努力白费了，奶奶则觉得妈妈管教孩子的方式太苛刻了。

事实上，孩子一边看电视一边吃饭是一种非常不好的习惯，因为吃饭是一件需要专心的事情。由于孩子的自控能力差，所以经常会因为看电视而忘记吃饭，或者因为一直看电视，不知不觉会吃进去很多食物，这不仅会加重孩子的消化负担，还会影响孩子自控能力的养成。科学研究显示，过度的精力分散不利于胃肠的正常蠕动和消化液的分泌，不能让营养素的吸收达到最佳的状况。

此外，《美国小儿医学期刊》的调查报告指出：电视可能会过度刺激孩子的脑部，改变他们发育中的大脑结构。研究发现，孩子通常会被电视影像“催眠和迷惑”。孩子的大脑在最初三年的发展非常快速，因而很容易受到影响而被“重新编程”。看电视时间越长的孩子越容易出现注意力不集中、行为冲动和焦躁不安的问题，而且更容易思想混乱。

因此，吃饭的时候关闭电视，让孩子专注于吃饭这一件事，才是良好的饮食习惯。

1. 父母要以身作则，给孩子树立好榜样

在孩子最初的生命阶段里，最重要的人就是父母。父母就是孩子的榜样，在吃饭时，父母要以身作则来指导孩子。如果父母没有专心吃饭，孩子也会像父母一样，不能够专心吃饭。

晚餐时，鑫鑫突然走向电视机，想要打开电视。妈妈重申了好几遍“吃完饭再看，边吃边看对身体不好”，然而没什么用处。相反，在妈妈多次强调不可以边吃饭边看电视时，鑫鑫的情绪爆发了。他的小脸儿憋得通红，边哭边喊：“以前爸爸吃饭时还看电视呢。”这一瞬间，妈妈的心被触动，原来，父母的一言一行都在孩子的眼中，父母正是他模仿的第一对象。

2. 事先和孩子定好规则

对于吃饭时要看电视的孩子，父母有必要事先和他定好规则，可减少孩子耍赖皮的机会。比如，约好吃饭时不能看电视，什么时间才能看，要看什么类型的节目及看多长时间等，都要事先跟孩子定好。

父母应知道

比较行为学之父肯拉特·Z·罗伦兹博士认为，人在出生之后6个月内所见所闻的学习经验（光、声音的学习经验）会成为成长之后行动的基础。如果让孩子太早接受过强的光及声音的刺激，大脑就

会对机械的声音产生反应，对于母亲和其他亲人的声音反而没有反应了，这是造成自闭症的一大原因。

孩子挑食不要强迫

对于父母来说，孩子挑食是个大问题，明明各种方法都用了，可就是不奏效，每到吃饭时间，孩子就成了“难搞定的小家伙”，吃饭如同打仗一般，让大人心力交瘁。

东东的妈妈做饭忙了一个多小时，终于做好了。东东看了一眼餐桌上的饭菜，对饭菜一点兴趣都没有。

妈妈：“东东，快来坐下吃饭。”

东东：“我不吃，我不饿。”

妈妈：“快来吃，有你最爱吃的胡萝卜。”

东东：“我现在不爱吃胡萝卜。”

爸爸：“你是不是吃零食了？”

东东：“就吃了几口。”

爸爸：“那你为什么不吃饭？”

东东：“我不想吃，妈妈做的菜没有一个是好吃的。”

爸爸妈妈相互看了一眼，继续吃饭。

东东：“我就是不想吃，为什么你们一定要逼着我吃？”

爸爸：“你不吃，一会儿就没了啊，而且睡觉前不许吃其他的东西。”

东东："不吃就不吃。"

爸爸生气了，说："不吃饭就回你的房间，好好想一想。"

从例子中不难发现，东东明显有挑食的习惯。父母应帮助孩子纠正爱挑食的坏习惯，做到全面科学进食，才有利于孩子健康成长。那么，通常孩子为什么会挑食呢？原因主要有以下几个方面。

（1）喜欢吃零食。五花八门的零食对孩子极具诱惑力，如果孩子养成常吃零食的习惯，零食会导致胃肠道消化液不停分泌，胃肠缺乏必要的休息，那么最终可能引起消化功能减弱，食欲下降。

（2）父母对孩子过于迁就与放任，忽视了对孩子正常饮食习惯的培养，助长了孩子挑食的坏习惯。

（3）父母有意无意地在孩子面前表现出对某种食物的偏好，孩子受父母偏食意识的影响而自然地加以模仿。

（4）父母用许多方法来让孩子多吃几口饭、多吃几样菜，如威胁、激将、斥责、惩罚、请求、贿赂或强迫等，从而引起孩子对食物的反感。

（5）由于孩子身体不适、消化能力弱、食欲不振而引起的挑食属于正常现象，父母不要太过担心，只要注意在孩子病好后帮助他及时恢复正常的饮食习惯就可以。

挑食是孩子常见的坏习惯，如果不及时矫正，不仅会影响孩子的体重和抵抗力，还会影响孩子的生长发育，尤其是正处在智力发育和长身体时期的孩子，父母应该尤为重视。针对孩子吃饭挑食，这里给大家介绍几种有效的解决方法。

1. 父母要以身作则

很多孩子挑食都与家庭饮食习惯相关。如果父母自己偏食，父母就必须克服自身的问题，以身作则，以启发、诱导孩子养成良好的饮食习惯。当发现孩子开始厌恶某种食物时，父母绝不能承认其“合理性”，不要随便给孩子挑食的权利，否则，久而久之，孩子不吃的食物种类就会越来越多。

2. 不要强迫孩子吃饭

当孩子不爱吃某种食物时，如果父母因为担心孩子缺乏营养而软硬兼施，给孩子施加压力，硬往他嘴里塞，这种喂食方式就会让孩子对这种食物产生不好的联想，最终形成条件反射：一见这种食物就恶心。父母这种过于急切的做法不仅无法纠正孩子挑食、偏食的饮食习惯，反而会使他的这种习惯更趋恶化。因此，如果孩子不爱吃红萝卜、芹菜等，就让他吃别的蔬菜，如南瓜、蘑菇等。不要强迫孩子接受某种食物，因为强迫会让孩子更不愿意好好吃饭。

3. 食物要多样化

父母在饭菜品种的多样化、多变及合理搭配上，在烹调制作的质量包括色、香、味及其造型上，在选用一些餐具器皿上，多下点功夫，会使孩子保持旺盛的食欲，每种饭菜都能吃得有滋有味。

父母应知道
对付挑食的孩子，父母一定不要“对着干”，否则，孩子的逆反心理会更严重。尤其是对处于逆反阶段的孩子，父母更需要注意选用有效、合理的方法。

不要让孩子暴饮暴食

有的孩子的进餐习惯很不好，饥一顿饱一顿，结果时间一长，就会对身体造成很大的伤害。下面案例中的玲玲就是这样一个孩子。

玲玲有个坏习惯：只要碰到她喜欢吃的东西，就不停地吃，直到吃得肚子再也装不下去才肯罢休；遇到不喜欢吃的东西，她连看都不看一眼。因此，玲玲平时总是饥一顿，饱一顿的。

一次，妈妈计划中午做红烧肉，这可是玲玲最喜欢吃的。一大早，玲玲就开始“节食”了，说是要把肚子“腾”出来留到中午吃红烧肉，妈妈真被她弄得哭笑不得。

到中午开饭时间了，玲玲兴奋地看着红烧肉：“哇！这是我最喜欢吃的，我要将它们全都吃完。”饭桌上，玲玲将红烧肉吃得光光的，还闹着喝她最喜欢喝的冷饮，小肚子撑得圆圆的。玲玲总是这样，妈妈真拿她没办法。

下午，玲玲就开始嚷嚷着说：“妈妈，我的肚子好疼啊！”妈妈赶紧过来问孩子：“怎么回事？来，妈妈给你揉揉。”可是按揉肚子也不起作用了，玲玲感觉肚子更加疼痛起来。于是，妈妈赶紧带着玲玲去了医院。结果，医生说是肠胃炎，是不好的饮食习惯造成的。经过这次事件，玲玲说以后再也不要像以前那样大吃大喝了。

孩子的自制力差，遇到自己喜欢吃的东西就大吃大喝。一些父母又觉得孩子正在长身体的阶段，多吃点儿是好事，因此，也就不注意对孩子食量的控制。实际上，暴饮暴食对孩子的身体和心理非常有害。

暴饮暴食可引起食积不化，孩子出现上腹饱胀、打嗝、有酸臭

气、不想吃东西、呕吐和腹泻等症状。暴饮暴食还可能引起肥胖症，孩子可能会因为肥胖受到其他伙伴的讥笑，产生自卑或其他不良心理。另外，英国科学家最新研究显示，暴饮暴食还可以使人的记忆力和反应能力下降。

孩子虽然处于长身体的阶段，但并非吃得越多越好。这里，和大家分享一些防止孩子暴饮暴食的方法。

1. 父母应做规律饮食的榜样

有些父母常常三餐不规律，有一顿无一顿或饥一顿饱一顿，和孩子一起进餐时，有时也会“馋相毕露”。父母是孩子的第一任老师，父母怎么做，孩子就会模仿，因此，要纠正孩子暴饮暴食的坏习惯，应从父母做起。

2. 坚持良好饮食方面的教育

孩子的暴饮暴食往往和父母对其饮食方式上的溺爱、娇纵有关，父母要忍心对贪吃的孩子说“不”，科学合理地安排引发孩子不良饮食习惯的食物，同时通过多种教育方式，让孩子了解暴饮暴食对身体是有害的。

3. 科学合理地安排孩子的三餐

父母给孩子补充营养固然重要，但是凡事都要有度。孩子吃得过多对身体也不好，父母在为孩子安排三餐的时候，一定要营养均衡、

全面，不可因为怕孩子吃不饱而一味让孩子多吃。

要坚持少食多餐。做法是将三餐的每一餐分量减少：早餐尽可能早一点吃；午餐不要吃太多；到了下午三点左右，吃个小点心；到了晚餐时间也不要吃太多，晚上八九点再吃一点简单的水果或点心，这样一天的食物也就可以比较均衡地分布在24小时当中了。

父母应知道

对于暴饮暴食造成身体伤害的孩子禁止吃的食物包括生冷食物、油腻食物以及不易消化的食物。

知识链接　椰壳效应：让孩子爱上吃饭

妈妈对文文的吃饭问题很是头疼：

文文已经三周岁了，可是体重只有20斤，比同龄孩子要瘦很多，文文一到吃饭时间就说“妈妈我困了”。妈妈每天还不停地念叨：

“他怎么就不爱吃饭呢？每天变着花样都不行。”

“一吃饭就说不想吃，该怎么办呢？”

“吃一口米饭吧，不吃饭可不行。”

“文文，快来尝尝这个，给你做的你最爱吃的炒米饭，你以前不是最爱吃这个吗？乖，来吃一口。”

“再吃一口，就一口。”

“孩子就是不好好吃饭，有时真想把食物塞到他嘴里……”

孩子不好好吃饭时，父母要弄清孩子不好好吃饭的原因：肚子不饿，不想吃饭？妈妈做的饭菜不合口？孩子身体不舒服？受到干扰，觉得吃饭很无趣？然后，再针对孩子不吃饭的原因，解决孩子不好好吃饭的问题。这就用到了心理学中的“椰壳效应”。那么，什么是椰壳效应呢？

有一个孩子很不喜欢吃饭，父母为此伤透了脑筋。一次，孩子的父亲带回了一个新颖别致的椰壳。孩子看到椰壳后爱不释手，父亲就把椰壳锯成两半，给孩子当吃饭的饭碗。结果，孩子爱上了吃饭，问

题迎刃而解。这一现象被称为“椰壳效应”。

只要父母找到正确的方法，孩子的厌烦心理就能迎刃而解。同样是吃饭，如果用孩子喜欢的椰壳当碗，他就能吃得高高兴兴，而用普通的饭碗，孩子就不爱吃饭。椰壳效应的妙处就在于变“要孩子吃饭”为“孩子要吃饭”。

在平时的生活中，当孩子不好好吃饭、挑食、厌食时，只要父母多花些心思，就能让孩子很快爱上吃饭。父母可以这样做：

（1）将家里常吃的白米饭换成由黑米、白米和小米组成的“混合饭”。

黑米含有的粗纤维相当于白米的3倍，仅1/4茶杯的黑米就包含约1克重的纤维。计算孩子每日纤维需求量，即以他的年龄上加5。例如，一个2岁的孩子，他的纤维需求量为7克。另外，由于主食的色彩丰富，更能吸引孩子的注意力，刺激食欲。

（2）很多孩子都不喜欢那些闻着有“怪味”、表面有粗糙纹路，或者看上去颜色深绿的蔬菜。父母可以偷偷地将蔬菜藏在孩子的比萨饼或汉堡包中，如将洋葱和菠菜等切成适合孩子咀嚼的小块，在加番茄酱和乳酪之前先将它们撒在饼上。孩子们不会尝出有何不同，更不会拒绝和抱怨它。

（3）如果孩子不喜欢蔬菜汤，那么，父母可以尝试着去做一款美味健康、冰爽可口的水果汤。选择3种不同颜色的水果，将水果切成小块后煮烂过滤，然后把水果汤放在冰箱中冷藏。水果和蔬菜中包含着许多相同的营养元素，比如维生素A和维生素C，而水果汤的香甜更能吸引孩子。

（4）购买孩子喜爱的餐具。现在的餐具款式很多，而且设计精美。有孩子喜欢的卡通图案，也有孩子喜欢的特有形状等。父母可以

帮孩子购买一套孩子自己喜欢的餐具，也可以带着孩子一起去选购，这样可以提高孩子吃饭的欲望。

第九章　因势利导，挖掘孩子逆反心理中的积极潜能

心理研究和教育实践表明，逆反心理虽有妨害儿童身心发展的一面，但也蕴含着很多积极的因素。父母要因势利导，悉心挖掘孩子逆反心理中的积极潜能。



孩子喜欢搞破坏：探索与发现心理要呵护

有些爸爸妈妈经常抱怨，孩子在家总喜欢搞破坏，玩具经常会被孩子拆成好几节，绘本经常会被撕坏，真的不知道该拿孩子怎么办才好了。

轩轩特别爱破坏东西，简直就是一个“破坏大王”，为此妈妈很头疼。前几天，妈妈去商场的时候，顺便给轩轩买了个遥控机器人。轩轩感到特别好奇：为什么一按遥控机器人就会动呢？按捺不住好奇心的轩轩终于在妈妈不注意的时候，把机器人的零件都拆掉了。可是他还是没有弄明白为什么遥控可以让机器人直走、转弯，更可怜的是，由于机器人的零件比较复杂，轩轩能拆开，却组装不上了。妈妈看到轩轩把机器人拆掉了，特别生气，恶狠狠地对轩轩说：“你怎么什么都要拆，太调皮了，以后再也不给你买玩具了！”轩轩又委屈又羞愧地把自己关在房间一上午。

过了一周，爸爸又给轩轩买了一个机器人，可是轩轩再也不喜欢了，他把机器人放在角落里，连包装都没兴趣拆开。



案例中的轩轩把机器人拆开，是想弄明白为什么遥控可以让机器人按指令动。轩轩只是沉浸在自己喜欢的事物里，努力通过自己的“小破坏”去寻找自己想要探索的答案。

其实，孩子把自己感兴趣的东西拆开“搞破坏”，是热爱探索与发现的一种表现。他不是故意去破坏东西，而是对新事物感兴趣，想了解究竟是怎么回事。这是值得父母鼓励的一种行为，父母不要过分紧张，也不要轻易地打骂孩子，否则，父母的批评和威胁很可能会扼杀孩子可贵的探索精神。

苏霍姆林斯基认为：儿童的智慧在他的手指上。孩子有了动手能力，他就获得了探究解决问题的方法，形成了良好的思维方法和思维素质，为他们的终身学习和发展奠定了良好的基础。因此，对于孩子的这种破坏行为，父母应在满足孩子探索心理的同时，帮助孩子挖掘自身的潜能和优势。

首先，父母要持宽容的态度。我国著名的儿童教育家陈鹤琴老先生说：“给孩子一片‘破坏’的天空吧，小孩爱‘破坏’，失去的只是可估量的价值，而得到的却是小孩一生受之不尽的无穷财富——思考、创造和智慧。”面对孩子的破坏行为，父母应持相对宽容的态度，因为孩子的好奇和探索心理是获取知识、探索世界的重要条件，只有这样

才能让孩子学到更多的知识。

其次，父母要尽可能地参与进来，并耐心引导孩子这种带有探索性的“破坏行为”。

壮壮从小就不喜欢汽车等带有男孩标志的玩具，而只对搭积木着迷。他会把别的同学盖的“高楼”一下推倒，然后再帮人家“设计”一座“宫殿”；他还会把家里的箱子挖个洞，给他的小猫当房子……

对于壮壮的这些破坏行为，妈妈并没有严厉地批评，而是一点点地引导：经常有意识地带孩子去参观各种风格的建筑，并一一给孩子进行讲解；或跟孩子一起玩搭积木游戏，并比赛看谁搭得又快又别具风格。这些正是壮壮所喜欢的。在妈妈的支持和引导下，壮壮渐渐地对那些“建筑”着了迷。从此，研究“建筑”便成了壮壮的业余爱好。

孩子的这种破坏行为背后往往隐藏着很多天赋，父母应多观察、善于发现孩子的某些优势，并耐心引导孩子的这种行为，挖掘孩子的潜能，为他以后的发展打下坚实的基础。

父母应知道

孩子爱“搞破坏”的八种心理类型：一是好心办了坏事，二是感到有趣，三是发泄心理的不满，四是满足个人需求，五是盲目模仿心理，六是嫉妒心理，七是报复心理，八是好奇心理。

孩子喜欢乱涂乱画：不要破坏孩子的想象力

很多时候，我们经常听到父母发出这样的疑问：“孩子总喜欢乱涂乱画，都看不懂他画的是什么，表达的是什么意思！”比如，下面案例中的仔仔就是这个样子。

3岁半的仔仔喜欢拿着笔在白纸上涂涂画画。这不，今天仔仔又在纸上画了许多线条，有短有长，有粗有细，随意地堆在一起。妈妈看不明白，便忍不住问：“你画的这些是什么呀？能告诉妈妈吗？”“这是我的大汽车，我们一家人住在汽车里，它长着一双翅膀，可以飞起来；要是想散步，它可以把脚从汽车里伸出来，慢慢地走；这是汽车的嘴巴，它要吃好多好多的饭，它吃饱了，我们就不用吃饭了。”

“汽车飞起来能解释得通，”妈妈不以为然地说，“可为什么汽车要有脚？四个轮子不是跑得更快吗？汽车可以吃饭，我们人不吃饭，那不要饿死吗？你画的这个是什么？”妈妈指着画上像鲨鱼一样的东西。

“那是我们的宠物啊，它专门吃河里的垃圾。”

“鲨鱼还能当宠物？”妈妈笑了，“帮你吃河里的垃圾？那它吃了会不会肚子疼啊？”

“不会的，你看它嘴里长着长长的尖牙，几下就能把垃圾嚼碎的。”

妈妈不屑于跟仔仔争论有关环境污染和鲨鱼生病的问题，又指着画的上方问：“这太阳上绑绳子是为什么？”

“这绳子一头连着太阳，一头连着我们的大汽车，汽车跑起来，太阳也会跟着跑起来，就像电风扇一样。不过，太阳风是热的，可以煮开水，还可以取暖。”仔仔很得意地说。

妈妈一听几乎笑出来：“你也太异想天开了吧？而且你画得都不像啊！”

仔仔噘起小嘴不开心地说：“哼，我不理妈妈了。”



案例中的妈妈的做法是不正确的。孩子眼中的世界跟大人眼中的世界是完全不一样的，孩子的视野是感性的、灵动的、随性的、跳跃的，因此，他的想象也是天马行空的。父母要用鼓励的态度让孩子自由发挥想象力，而不是用已有的知识禁锢孩子的思想。

孩子喜欢乱涂乱画，尽管大人不能看懂其中的意思，也千万不要以为孩子看似杂乱的画是完全无意义的，其实一个三角形或许就是他们眼中的小鸟、小乌龟，甚至是爸爸妈妈，只是这些想象大人可能根本无法理解。这种乱涂乱画的行为可能不仅仅是简单地描绘某个事物或场景，而是孩子表达内在想法和感情的另一种途径。

对于孩子的“艺术创作”，不管孩子画得像不像，父母都不应该自以为是地去指指点点，对孩子说“你画的一点儿都不像”这类的话。而

应该成为孩子艺术作品的欣赏者，鼓励孩子插上想象的翅膀，在艺术的世界中自由地飞翔。

父母应知道

要知道，孩子的画是用来听的，不是用来看的。孩子每幅画都有自己独特的想法，当我们看不懂时，应该先聆听孩子每个创意背后的故事，才能看懂孩子每一笔画想要传达的内容。否则，就会破坏孩子的想象力，阻碍孩子绘画能力的发展。

“我不吃，就不吃”：孩子自我意识的觉醒

“我不吃！就不吃！”孩子吃饭时拒绝得很干脆，这其实是孩子自我意识的觉醒。也许他是真的不想吃，还可能是并不想现在吃，又或者是在赌气，可不管是哪一种原因，在大人那里都会被理解为“孩子不听话、任性、不服管教”。

自我意识是个体对自己的身心状况，以及自己与别人和周围世界关系的认识。自我意识包括以下三点：

（1）自我认识——认知成分，包括自我感觉、自我观察、自我观念、自我分析和自我评价。

（2）自我体验——情感成分，包括自信、自卑、自尊、自满、内疚、羞耻等。

（3）自我调控——意志成分，包括自我监督、自我控制、自我完善等。

人类的自我意识是从什么时候开始出现的？心理学家做了这样的实验：孩子熟睡时，往孩子的鼻子上抹上胭脂，孩子醒来后，让他照镜子。结果发现：有些15个月大的孩子会看着镜子，摸自己抹了胭脂的鼻子；但大部分孩子要在21个月以后才出现这种行为。于是，心理学家得出结论：孩子的自我意识，大约在1岁8个月左右时形成。

两岁以后的孩子，渐渐能够懂得“我、你、他”这些人称代词，在生活中掌握了物主代词“我的”和人称代词“我”，由此实现了自我意识发展的又一次飞跃，标志着他们自我意识的正式形成。

两三岁的孩子往往开始表示自己的主张，当大人提出一些要求时，孩子并不听从，经常说“我不……”，行为上表现出“爱做事、闹独立”等特点。

孩子自我意识能否得到很好的发展，对孩子今后的学习、生活有着很大的影响，因此，平时父母要懂得培养孩子正确的自我意识。

1. 引导孩子学习正视自己

父母要在合适的时候帮助孩子正视自己的问题，并帮他及时改正。孩子只要能够逐渐正视自己，就会拥有积极的成长动力。

2. 教会孩子认清自己

周围的人对孩子言过其实的表扬或过分的指责，会使孩子形成不切实际的自我认识。时间长了，孩子就失去了基本的辨别是非的能力和正确的自我意识。

父母要经常鼓励孩子参加各式各样的活动，多跟朋友玩耍、交流。在这个过程中，孩子会发现自己的能力，也会发现自己与别人的不同。

3. 培养孩子的自我评价能力，发展自我

研究表明：我国儿童形成自我评价能力的年龄为3～4岁。4岁的孩子开始有一定的自我评价能力，能够根据一定的行为规则来评价自

己。5～6岁的儿童绝大多数已经能够进行自我评价。自我评价是自我意识的核心，它对于儿童道德品质的形成、道德行为的培养是极为重要的。

父母应当为孩子创设自我评价的情境，促进孩子自我评价能力的发展。孩子的自我评价能力最初是根据成人对他的评价而形成的。因此，父母对孩子的评价应当比孩子的实际情况略高一点，使孩子经过努力可以达到，这样有利于培养孩子的自尊心和自信心，使孩子能够用积极的、向上的要求来提升自己。

父母应知道

孩子在小学时期的自我意识发展是随着年龄的增长从低水平向高水平发展的。在整个小学时期，孩子自我意识的不断发展，不是直线的、等速的，而是既有上升时期，也有平稳发展的时期。

“我的我的，都是我的”：培养孩子物权归属意识

“我的我的，都是我的”“妈妈是我的，爸爸也是我的”……很多时候我们会听到孩子这样的表达，总是护着自己的东西不放手。下面案例中的小男孩就是这样。

磊磊的妈妈抱着自己的儿子在外面散步，走到小区广场时，一群小孩子在那边玩耍。磊磊的妈妈走过去，把儿子放下来。磊磊被身边一闪一闪的小电动车吸引了，他摇摇晃晃地走过去试图要摸一摸。这时，一名小男孩跑了过来，立马把磊磊的手挪开，说：“不许碰我的车，这是我的！”磊磊一愣，转身摇摇晃晃地走了回来。

这时，小男孩的妈妈在一旁，训斥道：“怎么那么小气！你这样很自私！让小弟弟玩一下怎么了。”可小男孩就是不放手，不让别人玩，还一直打着妈妈说：“这是我的，我的！”

当孩子说“这是我的，我的”之类的话时，父母不要强加责备，把孩子看成是一个自私、不懂分享的人。因为这个阶段的孩子已经进入物权归属意识的敏感期，懂得有些东西是属于自己的，并且开始知道保护自己的东西。

在谈孩子“物权归属意识”这一问题时，父母首先要知道“物权”的概念。所谓“物权”，是指拥有自尊自主的意识，懂得珍惜自己的物品，维护自己的权利，尊重别人的物品。虽然这个阶段不会持续太久，但很关键。如果孩子在很小就能够树立好的物权归属意识，将来会促进孩子在方方面面的有益发展。

因此，在遇到别的小朋友来访或者玩耍时，或遇到邻居家的孩子索要食物或者玩具时，父母不要总是强迫孩子分享，让孩子感到恐惧和痛苦。在让孩子分享之前，一定要征求孩子的同意。如果孩子不同意，父母要尊重孩子的意愿，告诉另一方“很抱歉，孩子不同意”，切忌为了显示大方而替孩子做主，把玩具交给他人，或者命令孩子跟别的小朋友“一起玩儿”。否则，容易让孩子的“物权观”产生混乱。

如果孩子没有物权归属意识，他们很可能将自己的东西随意地送人，或随意地拿别人的东西，严重的甚至会有偷窃行为。因此，当孩子进入物权意识的敏感期时，父母要管理好自己的情绪，抓住良机，循序渐进地培养好孩子的物权归属意识。

1. 要允许孩子“自私”

两岁多的孩子进入物权意识的敏感期，父母千万不要认为孩子自私、小气，非要想办法把他的习惯改掉不可，而应该借机进行物权归属的练习，通过对物权的确认，来让孩子认知他与物品的关系。等到孩子三周岁的时候，父母再慢慢引导孩子学会分享自己的物品。

2. 制定必要的行事规则

让孩子懂得“凡事要商量”，想要什么东西的时候，在拿起来之前，要先询问父母可不可以。父母应该鼓励孩子和父母商量“要什么”，但不必满足孩子的所有要求。父母一旦答应孩子的要求，就一定要兑现承诺。

当孩子表现好时，父母应适时地给予孩子赞美和奖励；当孩子出现偷拿别人东西的行为时，父母一定要要求孩子将偷拿的东西亲自归

还，并给予一些额外的处罚。

3. 别用强迫分享的方式引逗孩子

处在强烈的物权意识确认期的孩子特别敏感，大人千万不要去逗引他，强抢孩子手中的东西，让他哇哇大哭，然后说他小气。

4. 适时引导孩子懂得分享

经过三四个月物权意识敏感期后，父母可以寻找机会，提醒孩子要懂得分享。父母可以这样说：“小朋友把玩具分给你玩，你高兴吗？”当他点头时，再告诉他“把你的玩具分给别人玩，他们也会很高兴”。就此打住，别马上强迫孩子。如此反复几次之后，让他尝试把玩具分给别的小朋友，通过练习，他知道玩具是属于他的，分给别人玩之后还是能要回来的，而且和别人分享大家都快乐，这样他就慢慢愿意分享了。

当孩子懂得分享之后，父母要及时给予表扬和鼓励，以强化孩子的分享行为，使其逐步养成分享的习惯。

父母应知道
允许孩子自我发展，不要拿大人的道德标准去要求孩子。一个孩子只有按照他的成长规律去成长，孩子的自我人格和心理才能健康。父母在教孩子分享的过程中，要多做示范、少强迫，这样孩子在父母行为的潜移默化中慢慢就会乐于分享。

知识链接　标签效应：不随意否定孩子

简·埃利奥特是美国艾奥瓦州的一名小学老师，她曾经策划了一场经典的“标签实验”。

埃利奥特把班里的孩子按照眼睛颜色分成两组：一组为蓝眼睛组，一组为棕眼睛组。

第一天，埃利奥特给两组孩子贴标签，她正式地告诉孩子们：“棕眼睛的是优秀的孩子，蓝眼睛的是愚蠢的孩子。”接着，她规定这两组孩子要分开玩，并强制蓝眼睛的孩子坐在教室后面，还让他们必须佩戴丑陋的衣领。与蓝眼睛的孩子相比，棕眼睛的孩子有更好的待遇，比如能享有更多的课间休息时间等。

给这两组孩子贴完标签后，他们接下来的变化让所有老师感到很震惊：蓝眼睛组孩子的神情由一开始的愤怒、悲伤转为萎靡，大部分孩子的自我意识发生了变化，认为自己愚蠢和平庸。其中一位蓝眼睛的男孩私底下跟老师说：“感觉所有不好的事情都发生在我身上了，放学后，我不仅被售货员骂，自己还丢了5美元，回到家后还被妈妈罚站……所有这些迹象表明，我真的很愚蠢！”

第二天，埃利奥特给这两组孩子调换了“标签”，她走进教室，大声跟孩子们说她搞错了，应该是蓝眼睛的孩子聪明，棕眼睛的孩子愚蠢，两组孩子的待遇也跟着对换过来。这一天，棕眼睛的孩子感到很沮丧和自卑，蓝眼睛的孩子心情大好，并觉得自己很聪明。

这就是心理学中的“标签效应”。标签效应是指当一个人被一种词

语名称贴上标签时，他就会做出自我印象管理，使自己的行为与所贴的标签内容相一致。

孩子的成长离不开后天环境的复杂影响。在种种影响因素中，社会评价和心理暗示的作用对孩子的影响非常大。夸孩子、损孩子，是当前儿童教育中典型的贴标签行为。美国心理学家贝克尔说：“人们一旦被贴上某种标签，就会成为标签所标定的人。”比如，当外界给他贴上“自私”的标签时，他就会变得越来越自私；当外界给他贴上“胆小”的标签时，他就会变得越来越胆小。

心理学认为，之所以会出现标签效应，主要是因为“标签”具有定性导向的作用，无论是好是坏，它对一个人的个性意识的自我认同都有强烈的影响。给一个人贴标签的结果，往往是使其向标签所喻示的方向发展。

因此，如果父母能够好好利用标签效应，孩子就会健康成长，成为一个优秀的人。

1. 父母不要随意否定孩子

父母平时不要随随便便就给孩子贴上各种各样的负面标签，比如“你不行”“做不好”“就知道玩”等。因为这些标签会严重打击孩子的自尊心和自信心，从而在孩子的潜意识中形成“我不行”的心理暗示。当孩子不断受到来自父母负面标签的打压时，内心就会因为极度的不自信而产生悲观情绪，从而导致孩子以后一遇到困难，就觉得“我不行”“我做不好”。

2. 父母要给孩子正面的鼓励

父母要从各方面去观察，用“放大镜”尽力找出孩子的闪光点，时刻看到孩子的进步，用“正面标签”去鼓励孩子发扬优点。比如，爸爸想批评胆小怯懦、学习成绩不好的孩子时，可以给孩子贴上“勇敢”“学习努力”的正面标签，这样孩子就会因为爸爸的夸赞而高兴，进而为了自己的“名誉”而表现得勇敢，更加努力学习。

因此，父母尽量去夸赞孩子吧。对于孩子的一些错误行为，父母需要及时纠正，但要注意纠正方法。

后记　别和逆反的孩子过不去

孩子逆反并不是什么大问题，每个人都有逆反的倾向。对于一个人的成长，它不过是暂时的，而且只有经历过这段痛苦，孩子才会慢慢成熟，慢慢长大，成为一个独立的个体。

孩子逆反是因为随着年龄的增长，孩子的身心发生了巨大的变化，他们逐渐渴望被成人的世界认同，渴望通过逆反的行为来向世界昭示自己已经长大了，再也不是父母操纵的“棋子”了。孩子的这种逆反心理就像一颗萌芽的种子，在孩子的身体深处生根发芽，这个时候父母要关心、理解孩子，用“人性本善”的态度对待孩子。

通常，很多父母都会承认孩子出现逆反心理是必经的阶段，就好像毛毛虫不经过破茧而出，就无法变成美丽的蝴蝶。然而，对待逆反的孩子，大多数父母并不能像对待毛毛虫那样宽容，期待成长，反而觉得万分紧张，生怕这种逆反会打破他们的权威和秩序，于是，经常有“面对逆反的孩子该怎么办”的烦恼。

其实，所有的逆反都来自对束缚和限制的反抗。父母在指控孩子逆反的同时，也暴露了孩子逆反的根源——父母不当的教育方式。正是这种看似温柔无形的束缚，让正在成长中的孩子无所适从。因此，父母在指责孩子逆反的同时，也要时刻反省自己。

父母应该给孩子足够的空间和足够的理解，而不是通过高高在上的“权威”来迫使孩子听话。面对逆反的孩子，父母必须尊重孩子，只

有这样父母才能真正地了解自己的孩子，才是解决“面对逆反的孩子该怎么办”这个问题的关键。在孩子的成长过程中，他的有些行为也许不符合父母的某些要求，但那并不代表他不听话。

孩子有了独立的想法，渴望摆脱父母，其实也是父母教育孩子的一个良好的时机：逆反心理是孩子成长的动力和活力，其中蕴藏着创新思维，可以促进人格独立。因此，作为父母，别和逆反的孩子过不去，要正确对待和引导自己的孩子，这样，孩子将来才能成为一个优秀的人。



儿童拖延心理学

不用父母时时紧盯，
孩子做事也能认真高效



别把挥霍浪费人生，当成顺应孩子成长的天性

专注力不足、依赖性强、
做事拖拉、自控力不强，

您的孩子真的有“拖延症”吗？

7步戒拖法：揭秘拖延行为的心理成因

激发孩子的行动力与执行力，让孩子学会自我管理

四川科学技术出版社

版权信息

书名：儿童拖延心理学

作者：燕子

出版方： 四川科学技术出版社

出版时间： 2018年 03月01日

ISBN：9787536489776

版权所有 侵权必究

目录

序言
拿什么拯救你，我的“拖拉斯基”
第一章 我家有个小“拖拉斯基”
喜欢赖床，生活作息没规律
作业总是拖到最后一刻才写
吃饭时不专心，喜欢边吃边玩
孩子晚上不想洗漱怎么办
浪费时间，没有守时观念
沉迷游戏和电子产品不能自拔
第二章 探寻儿童拖延行为背后的心理因素
趋利避害是孩子的本能
选择性拖延症背后的抗拒心理
完美主义的孩子更容易拖延
逆反心理使孩子做事更拖拉
依赖心理让孩子爱拖延
要求太琐碎，超出孩子的接受范围
孩子的等待交换心理
做事缺乏耐心，孩子拖延成性
第三章 戒“拖”第一步：找到“传染源”
隔代娇纵导致孩子任性拖延
父母以身作则，孩子不拖延
排解自身焦虑，不要转移给孩子
苛求完美的父母易养成拖延症孩子
放慢节奏，符合孩子的成长速度
谨言慎行，教孩子分清轻重缓急
第四章 戒“拖”第二步：培养孩子的专注力

为孩子营造良好的学习氛围
别以关心的名义打扰孩子
引导孩子做喜欢并擅长的事情
充分信任，给孩子自由的空间
益智游戏，锻炼孩子的耐心和专注力
跟孩子一起玩主题游戏
培养孩子的观察力，学习辨识相似物异同
第五章 戒“拖”第三步：帮助孩子提升自信心
给予孩子更多的鼓励，坦然面对失败和磨难
帮助孩子战胜恐惧，正确认识自然和生活现象
别因为拖延伤了孩子的自尊心
别让标签摧毁孩子的自信心
善用赞美和鼓励的力量
陪孩子一起攻克难关，增强信心
第六章 戒“拖”第四步：让孩子学会独立
避免因过度安排给孩子造成心理负担
适时放手，别让孩子因害怕而拖延
拒绝“妈宝”型、“爸宝”型拖延
引导孩子体会独立思考的乐趣
利用家务劳动，培养孩子的独立自主能力
让孩子拥有自己的社交圈
第七章 戒“拖”第五步：提高孩子的时间管理能力
帮孩子建立时间观念，提升敏感度
让时间变得具体可感
和孩子一起制订计划，并分阶段完成
根据实际情况，适当调整目标计划
让孩子体会浪费时间所付出的代价
提高孩子做事效率，但也不要忽视准确性
教会孩子精打细算，合理利用时间
第八章 戒“拖”第六步：养成好习惯，才能拥有高效人生

要戒拖，先治懒
帮助孩子养成良好的生活作息规律
高效能的孩子都拥有好习惯
制定家规，让孩子知道自己的事情自己做
孩子拖延时，能不能用奖励做交换
用“约定”促使孩子养成好习惯
孩子好习惯的养成，深受父母的影响
利用“南风效应”，让孩子自觉养成好习惯
第九章 戒“拖”第七步：自控力成就儿童的一生
缺乏自控力，是孩子任性拖延的根本原因
信守承诺，给孩子树立好榜样
懂分寸，是最好的教养
压制不如疏导，帮助孩子排解负面情绪
父母减少“他控”，孩子才能学会“自控”
帮助孩子提升控制冲动情绪的能力
收放平衡，尊重孩子的天性
后记
不要赢了拖延，输了孩子
返回总目录

序言

拿什么拯救你，我的“拖拉斯基”

每一个做事情磨磨蹭蹭、拖拖拉拉的孩子，都会让父母感到头疼。如果父母本身也是慢性子还好，如果父母是风风火火、急性子的人，那么，看到孩子做事慢慢吞吞的，总是会不可抑制地心急如焚，火冒三丈。有的父母被孩子的拖延问题弄得很无奈，还会抱怨道：“我怎么会生了这么个‘小蜗牛’呢？！”的确，面对有拖延症的孩子，父母的着急苦闷是很难用语言形容的，也许只有亲身经历过的父母，才能体会到个中滋味吧！

当父母耐住性子问孩子：“你为什么这么磨蹭呢？”孩子一定会瞪着无辜的大眼睛，反问道：“我哪里磨蹭了？”这也难怪，因为他们的拖延是无意识发生的呀！孩子正处于人生之中身心快速发展的阶段，也许他们对于拖延的理解还不够深刻，甚至有些年幼的孩子根本不知道“拖延”是什么意思。这样一来，拖延似乎成了孩子理所当然的特权，这就让父母更加抓狂了。

在现实生活中，很多与孩子亲密接触的成人都企图改变孩子的拖延情况，或者帮助孩子彻底戒除拖延。然而，他们中的许多人即使使出十八般武艺，威逼利诱、软硬兼施，依然没有效果。这是因为他们根本就不了解拖延产生的原因，也不明白孩子的心理特征，他们就像没头苍蝇一样，毫无方向。这样一来，对孩子的“改造”行为怎么会成功呢？

实际上，孩子产生拖延行为的原因千奇百怪，或者是天生性格的原因导致的，或者是后天的做事习惯导致的，或者是受到身边人的影响，也有一部分孩子仅仅是遇到了成长的困境，不知道如何才能有效、正确地做事。当然，也不乏有些孩子的拖延行为是蓄意性行为，这是因为渐渐长大的他们已经学会了和父母斗智斗勇。对此，父母啼笑皆非，不知道是该庆幸他们聪明，还是要批评他们没有把心思用在学习上。

细心的父母会发现，孩子自身也经常因为拖延的问题变得十分焦虑，甚至在遭到他人的批评或嫌弃后，会对自己失去信心。尤其是在学习中，有拖延症的孩子总是效率低下，这也使得他们的自信心严重受挫。那么，父母到底如何做才能有效地介入孩子的拖延问题，帮助孩子战胜拖延症呢？当然是先要了解拖延背后的心理原因，明白孩子的拖延行为是一种正常的现象，然后按照“七步戒拖法”，循序渐进地帮助孩子摆脱拖延症，培养出一个勤快、自觉又高效的孩子。

有的父母翻开这本书时可能会感到心虚，因为他们本身就是严重的拖延症患者，也知道孩子习惯拖延的一部分原因在自己。那么，患有拖延症的父母去拯救患有拖延症的孩子，似乎难上加难。但困难总是有办法战胜的，本书就讲到了这个问题，父母们不妨从这本书中反观自己，与孩子成为并肩同行的战友，一起戒除拖延症。

当然，“拖延”并不是一个容易战胜的敌人，即使现在战胜了“拖延”，也不知道什么时候它还会东山再起，再次试图改变我们的人生轨迹。作为父母一定要做好长期奋战的准备，让拖延症彻底消失，一去不复返！

第一章　我家有个小“拖拉斯基”

很多孩子除了喜欢玩耍之外，似乎还喜欢做事拖延。然而，生活节奏越来越快，尤其是对于很多全职工作的父母而言，每天的生活都像是在打仗一样紧张激烈。那么面对家里的小“拖拉斯基”，他们几乎无时无刻不在希望：如果孩子不拖延，做事能够雷厉风行，那该多好。可惜，孩子不是军营里的士兵，也不是可以随意指挥的遥控机器人。孩子就是孩子，时常不听话，时而发发小脾气，而且还总是拖拖拉拉，恨不得把事情拖到不需要做为止。作为父母不仅要控制好自己的情绪，理智面对患有拖延症的孩子，还要开动脑筋，与他们斗智斗勇，最终才能解决问题。

喜欢赖床，生活作息没规律

对于特特妈妈而言，早晨喊特特起床上学是一天之中最犯愁的时刻。妈妈每叫一次，特特就在床上翻滚一次，从床的这边滚到床的那边，就算妈妈把他拉着坐起来，他也会身子向侧面一倒，躺下继续睡。渐渐地，妈妈失去了耐心，开始大吼大叫，然而特特用被子蒙着脑袋继续睡，就是不愿意起床。有几次，其实特特已经醒了，但是依然赖床，使得妈妈又急又恼，恨不得掀开被子把他揪出来。

很多时候特特被妈妈强迫着起床了，可是刷牙时居然还闭着眼睛。妈妈看着这个如同鼻涕虫一样软绵绵、困倦不已的孩子，最终只能没了脾气。见特特上学总是迟到，妈妈只好私下和老师说了特特的情况，让老师在发现特特迟到之后狠狠地批评他，希望通过这个方法可以改掉特特赖床的坏习惯。

之后，特特接连两次迟到，都被老师严厉地批评了，特特觉得很苦恼，回家之后告诉妈妈："妈妈，明天早晨提前半个小时叫我，我就不信明天我不能准时到校。"妈妈心中窃喜，以为自此就能解决特特的拖延问题。谁知次日叫特特起床时，他依然困倦得不想睁开眼睛，赖在床上。妈妈只好提醒特特："特特，你知道迟到的后果是什么吗？"特特当然知道，昨天他才刚刚因为迟到被老师教育，还被全班同学嘲笑呢！他只得用双手扒开自己的眼皮，然后强迫自己的身体离开温暖舒适的被窝，朝着洗漱间走去。虽然早起了半个小时，但是因为做事效率低下，拖延成性，特特依然在上课铃响的前一分钟才赶到学校。

没过多久，特特就故技重演，继续上演迟到的戏码。无奈之下老师找到妈妈说明了情况："特特妈妈，你家特特都成了全校闻名的'拖拉大王'了；而且因为他总是迟到，也影响了班级的纪律评比，其他孩子意见很大啊。"妈妈哭笑不得："每天早晨我喊好多遍特特也不起床，就算他勉强起床了，也是拖拖拉拉，不紧不慢，根本没有效率可言。我真的无计可施了……"老师提醒妈妈："晚上让他早点儿睡觉呢？只要保证他睡眠充足，相信他就不会赖床了。"

老师一语惊醒梦中人，妈妈想到爸爸每天下班回到家都很晚，影响了特特的休息。所以在接下来的日子里，妈妈总是赶在爸爸下班之前，至少提前半个小时给特特熄灯，让他按时睡觉。果不其然，当睡眠充足了，特特起床也就容易多了，甚至有的时候还会主动起床呢！看到特特的改变，妈妈高兴极了。

孩子并非都喜欢睡懒觉，也不是天生就喜欢赖床。其实大部分孩子都喜欢早早起床，然后尽情玩耍。孩子的赖床行为，尤其是像事例中的特特那样，哪怕妈妈叫了三四遍，也依然赖在床上不愿意起床，实际上并不是因为孩子懒惰，而是因为他们的睡眠不充足。很多父母只要求孩子几点起床，却完全没有意识到孩子需要早点儿上床睡觉。

和吃饭、洗澡、上学等其他的日常活动一样，孩子睡觉也需要有固定的时间、一致的惯例，而养成这个习惯的前提就是要有舒适的环境。如今，随着生活节奏的加快，每个成人都越来越忙碌，有的父母晚上甚至很晚才回家，无法按时给孩子一个安静的睡眠环境，甚至会使孩子在该睡觉的时间反而兴奋起来，这自然导致了孩子休息不好。休息不好第二天就不想起床，因此父母应该根据自身的工作节奏和作息规律进行适当的调整，这样才能不影响孩子的正常作息时间。

很多父母都特别关注孩子的饮食问题，觉得孩子唯有吃得好，摄入充分的营养，才能保证身体健康成长。实际上，孩子的成长不仅仅取决于良好的饮食，充分的休息也是至关重要的。所以，作为父母不要再一味地抱怨孩子总是赖床，而要首先从自身出发，理智思考，满足孩子的基本睡眠需要，才能让孩子在起床的时候不磨蹭、不拖延。

作业总是拖到最后一刻才写

萌萌每天写家庭作业时，妈妈都要坐在旁边看着她，因为萌萌是个做事喜欢拖拖拉拉的小姑娘，总是拖到最后一刻才开始写作业。

实际上，萌萌最初并不是这样的。刚开始读一年级时，虽然她写作业的速度比较慢，但是还能独立自主地完成作业。自从萌萌上了三年级，妈妈就辞掉了工作，每天除了接送萌萌上学、放学，在各种补

习班之间奔波之外，还要看着萌萌写作业。一开始，妈妈总是陪在萌萌身边，时不时地给她倒水、送水果，后来看到萌萌写作业的时候总是三心二意，妈妈就坐在她的身边，开始不停地催促和指导。

有的时候萌萌主动把作业写完了，妈妈还会反复检查，直到作业中没有错误为止，然后又给她布置额外的作业。这样一来，渐渐地萌萌写作业越来越慢。每天放学回到家里，她不是要求休息一会儿，就是喊肚子饿了。终于她开始写作业了，然而不到半个小时，又要吃晚饭了，如此导致每天不管作业多还是少，萌萌完成作业时都已经很晚了。有的时候她甚至困倦得没有精力洗漱，就睡着了。

看到萌萌这种情况妈妈很着急，于是在班级群里问其他父母，他们的孩子每天大概几点完成作业。几经调查，发现大多数孩子早早就能完成作业，晚上还有时间看课外书呢！妈妈很苦恼，不明白萌萌为何越长越大，写作业却越来越拖延，而且越来越不懂事呢？

很多孩子都存在写作业经常拖延的情况。有的孩子虽然放学很早，但是回家之后吃吃喝喝，或者看会儿课外书、看会儿电视，如此一来，时间不知不觉地就溜走了。还有的孩子在写作业的过程中也会磨蹭和拖延，导致完成作业非常被动。日久天长，孩子拖延的坏习惯也就越来越严重，而且随着年级不断升高，孩子的作业越来越多，他们在学习上也必然越发被动。由此可见，拖延写作业绝不是简单的问题，对于孩子的学习也有很大的负面影响，因而父母必须重视起来，找到问题的根源从而解决问题。

第一，很多孩子之所以写作业拖延，其原因是很隐蔽的。有些父母看到孩子作业完成得早，就找各种理由继续给孩子布置作业。殊不知孩子不是写作业的机器，孩子应该有充足的休息时间。所以父母要摆正心态，不要看到孩子写完作业在玩，就提出额外的要求，或者给孩子布置更多的作业。否则，孩子只能以拖延的方式让自己完成作业的时间晚一些，好让父母没有机会布置额外的作业。尤其是对于小学

中高年级的孩子而言，他们智力水平更高，很容易想出这种消极怠工的方式与父母的不合理安排相对抗。

第二，父母要帮助孩子养成良好的学习习惯，让孩子意识到学习是自己的事情，从而积极主动地学习。很多父母习惯于看着孩子写作业，想以这样的方式提高孩子写作业的速度和质量，这实际上是行不通的。归根结底，父母不可能一辈子看着孩子。所谓“授人以鱼，不如授之以渔”，明智的父母哪怕让孩子吃些苦头，也会让他们学会自主完成作业。唯有如此，孩子才能掌握学习的方式方法，养成自主学习的好习惯，从而让一切更加得心应手，这才是长久之计。

当孩子习惯于被父母看着写作业，他们的自制力会越来越差。一旦失去父母的约束就会无所适从，变得更加拖延，导致学习效率低下。从心理学角度而言，唯有发自内心的内驱力，才会促使孩子在学习的路上砥砺前行。父母虽然在帮助孩子养成良好学习习惯、激发孩子学习兴趣的过程中要付出很多，但是却能够一劳永逸，给孩子带来长久的利益。

吃饭时不专心，喜欢边吃边玩

已经读幼儿园大班的欢欢，最近有一个坏习惯，那就是每天早晨上幼儿园之前要看一会儿电视，这导致他几乎每天都是最后一个到幼儿园的。原来最近爸爸妈妈上班时间比较早，所以暂时由奶奶照顾欢欢吃早饭，送欢欢去幼儿园。奶奶一开始还坚决制止孙子早晨看动画片，但是欢欢很机灵，告诉奶奶自己可以边看动画片边吃饭，这样就不会耽误时间。看到孙子这么想看动画片，奶奶一时心软就答应了。

起初，欢欢的确能够边看动画片边抓紧时间吃饭，但是渐渐地，

他为了能多看一会儿电视，吃饭越来越磨蹭。在接连迟到几次之后，幼儿园老师打电话给妈妈询问情况，妈妈特意请了半天假，要亲自送欢欢去幼儿园。和往常一样，欢欢又打开电视，调到动漫频道。妈妈很生气：“欢欢，早晨上学之前能看动画片吗？”欢欢当即告诉妈妈：“奶奶同意的。”奶奶看到妈妈在家，又看到欢欢磨蹭的样子，也很紧张，赶紧解释：“欢欢说边看动画片边吃饭，不耽误上学。”妈妈向奶奶解释道：“妈，欢欢马上就要上小学了，这个坏习惯一旦养成，就不好改了，会影响他的健康成长。”

说完，妈妈又转向欢欢，温和而又认真地对欢欢说：“欢欢，吃饭的时候看电视影响胃肠消化，对身体不好，严重的时候要打针、吃药甚至输液，欢欢就不能和小朋友们一起愉快地玩耍了。以后吃饭的时候不看电视，早点儿吃完去学校，和小朋友一起玩耍，努力让身体棒棒的，比爸爸更有力气。”

在这个事例中，欢欢原本吃饭不磨蹭，就是为了看电视，所以才越来越慢。妈妈说得很有道理，吃饭看电视不但影响孩子的消化功能，而且会使孩子养成拖延的坏习惯，影响一天的学习，所以父母要给孩子定好规矩。有些父母自己吃饭的时候就喜欢看手机或者看电视，耳濡目染地给孩子造成了不好的影响。作为父母不但要坚持原则，更要以身作则，才能帮助孩子养成好习惯。

在吃饭的时候除了喜欢看电视之外，还有些孩子有很多小动作：时而摇头晃脑，时而跑到旁边玩一会儿，导致吃饭的速度很慢，饭菜都凉了他们也没吃完。对于这种情况父母总是非常心急，很多家长会端起碗来四处追着孩子喂。殊不知当孩子从小习惯了这样吃饭的方式，就会更加不爱吃饭，影响身体的正常发育。明智的父母不会因为孩子一顿饭不吃就着急，更不会追着喂，而是让孩子就这样饿一顿，从而形成意识：如果在吃饭的时间不好好吃饭，就会挨饿。这样孩子饿过一次，下一顿饭就会主动吃了。

要知道，再小的孩子也能够分辨自己是饿是饱，父母要让孩子学会主动进食，这样孩子才不会觉得吃饭是一种负担。孩子一旦有了主动进食的热情，必然会专心吃饭的。

总之，父母在为孩子吃饭拖延而焦虑的同时，要用心发现孩子拖延的原因，找到并运用正确的方法，引导孩子养成积极、主动、认真吃饭的好习惯。

孩子晚上不想洗漱怎么办

每天晚上九点半，依依家里照例要上演一出戏——妈妈先是柔声细语提醒依依该洗漱了，五分钟之后依依仍然毫无动静，伏在凌乱不堪的书桌上看课外书。虽然爱看课外书是个好习惯，但是依依总是到了该洗漱的时候依然看课外书，妈妈当然会抓狂了。

十分钟之后，眼看着距离上床睡觉还有二十分钟，妈妈不由得提高声调，并且命令依依：“限你三分钟之内把书桌收拾好，不然所有东西一律没收。”当然，妈妈只是在吓唬依依，依依也知道，所以她收拾东西时依然慢慢吞吞的。又过去十分钟，妈妈开始吼道：“依依，你已经读三年级了，是个大姑娘了，所以妈妈不好直接批评和训斥你，给你留着面子呢！”妈妈这番话一出口，依依也失去了耐心，喊道：“知道啦！知道啦！知道啦！”她的语气里满是不耐烦。妈妈也很着急，说：“你要是不想让别人催促，就动作快一点儿。你这样拖拖拉拉的，妈妈要是不催你，晚上十二点你也上不了床。”

依依一声不吭，赌气地把东西收拾好，十点才进入洗漱间。但是不到十分钟，她就洗完澡、刷完牙出来了。妈妈不由得更生气了：“刷牙就要五分钟，你是怎么洗澡的？还是你刷牙时又在敷衍了

事？看看你的牙齿那么黄，你要是不想去医院洗牙就赶紧重刷去！”

依依满脸的不情愿，用力关上洗漱间的门，在里面磨磨蹭蹭。妈妈有些无奈，心里也很生气。每天晚上来这么一出，她觉得自己真是心力交瘁。

孩子为什么不愿意洗漱呢？毫无疑问，又是拖延症在作怪。洗漱对于孩子而言是非常枯燥乏味的事情，根本不能吸引孩子的注意力。在孩子小的时候，父母可以在澡盆里放一些有趣的玩具，让孩子喜欢上洗澡，但是等到孩子长大后，玩具渐渐对他们失去了吸引力，这个时候孩子的兴趣又被其他的东西吸引，诸如有的孩子喜欢看书，有的喜欢看电视等。如此一来他们就会排斥洗漱，故意拖延时间，好有更多的时间做自己喜欢的事情。

在这种情况下，父母应该在与孩子商量、取得孩子同意的前提下，明确制订合理的作息时间表。诸如在完成作业的情况下，可以看多长时间的电视或者课外书，而在规定的时间内，父母不要打扰他们，但是洗漱时间到了之后，他们就要马上去洗漱。为了帮孩子改正坏习惯，父母还可以与孩子商量，在孩子拖延的情况下减少第二天看电视或者看课外书的时间，这样一来，孩子受到小小的惩罚，也感受到父母言出必行，自然不会再故意拖延了。

有的时候父母也要有意识地控制自己，给孩子留出更多的时间，让他们主动自觉地去缓冲。当孩子第一次做好准备主动去洗漱时，父母要大力表扬，激发孩子的表现欲，使孩子以后表现得更好。不可否认，建立良好的习惯需要漫长的过程，如果父母总是一味催促，必然导致孩子更加磨蹭和拖拉。因为他们知道不管自己做得好不好，都会遭到父母的否定，积极性就会受到打击，他们就更不愿意主动表现了。

成人都喜欢听到赞美的话，更何况孩子呢？所以对待孩子父母一

定要不吝啬赞美，让孩子更加乐于主动表现，这不仅对于改善孩子在洗漱方面的拖延有很好的效果，对于其他方面也会有很大的激励和促进作用。

浪费时间，没有守时观念

周六，爷爷奶奶都不在家，皮皮和妈妈一起去单位加班。因为是临时加班，妈妈单位的很多同事都把孩子带过来了。正是因为这样，皮皮认识了外籍员工亨特的女儿——朱莉。朱莉和皮皮同岁，会一些简单的中文，所以他们在一起玩得不亦乐乎。朱莉还邀请皮皮周日上午十点去她家里做客呢！

下午回家之后，皮皮兴奋地把要去朱莉家做客的事情告诉妈妈，妈妈当然也愿意皮皮有更多的朋友，当即答应第二天早点儿起床和他一起准备去朱莉家做客的礼物。不过，妈妈也提醒皮皮：“外国人非常注重时间观念，你既然和朱莉约定十点到达就一定不要迟到。”

第二天早晨，皮皮虽然起得不算晚，但是他一直在为自己挑选合适的衣服，还想带一个小玩具送给朱莉，直到九点半还没准备好。妈妈不得不再次提醒皮皮：“如果现在出门，我们还能在十点前到达。如果现在不出门，那就赶不上了。”皮皮不以为意：“哎呀妈妈，我们是去朱莉家里，又不是去其他地方，难道晚十分钟，朱莉会把我拒之门外吗？”妈妈暗想：“我不能再提醒你了，如果被拒之门外，对你恰好是个教训。”直到九点四十五分，皮皮才带着妈妈为他准备的蜂蜜烤翅和妈妈一起出门。

到达朱莉家门口时，妈妈特意看了下时间，手机显示是十点二十分。妈妈让皮皮自己按响门铃，并且告诉他：“我会在楼下等你二十

分钟，看不到你的话，我就离开了；如果你进不了门，那么就赶紧下来和我一起回家。”皮皮不以为意地点点头。

妈妈离开后，皮皮按响门铃，朱莉打开门看到是皮皮，她的态度有些冷淡：“我们约定的是上午十点，但是现在已经十点二十二分了。我认为咱们应该再约时间，我妈妈早晨很早就起床为我们准备比萨、蛋挞，现在她很累了，而且她中午需要休息。”看到朱莉真的拒绝自己进门，皮皮觉得很尴尬。他递上妈妈为他准备的礼物——烤鸡翅，朱莉也拒绝了：“因为你的迟到，所以我们这次约会取消了，我也不能要你的礼物。下次约会希望你不要再迟到了。”

皮皮尴尬地下楼，找到妈妈。看着皮皮羞愧得满脸通红的样子，妈妈知道他已经得到深刻的教训了。

随着社会的不断发展，人们的时间观念越来越强，守时越来越成为社交礼仪的重要部分。守时作为礼貌、尊重、诚信的表现，不仅是成人待人接物应遵守的原则，也是孩子应该从小就养成的好习惯。

在这个事例中，皮皮在对约会时间不以为意而迟到遭遇闭门羹之后，会更深刻地意识到守时的重要性，明白不迟到不仅是学校对学生的要求，更是人际交往中的重要一环。以后再与他人打交道时，相信皮皮一定不会再对时间那么随意。

守时不仅能表达我们珍惜时间和生命之心，也能够表达我们对他人的尊重之情，并且能够帮助我们赢得他人的尊重。作为父母一定要从孩子小时候就开始培养他们守时的观念和习惯。很多孩子都有不守时的坏习惯，很多父母觉得孩子有没有时间观念无所谓，这无疑是有因果关系的。事例中皮皮妈妈的做法就是可圈可点的，在提醒皮皮两次之后故意不再提醒，从而让皮皮切实感受到守时的重要性。

很多时候父母哪怕说得再多，也不及让孩子真正得到教训的效果好。对不守时的孩子，聪明的父母不会一味地在事到临头的时候催促

他们，而是会在告诉他们道理之后，让他们主动守时；如果不能主动守时，引起他人的不满，也要让他们自己承担后果。这样，他们才能真正接受教训，从而发自内心地重视时间、遵守时间。

沉迷游戏和电子产品不能自拔

如今，越来越多的孩子沉迷于网络游戏和电子产品之中不能自拔，娜娜就是这样的情况。

虽然已经是六年级的学生了，娜娜却特别喜欢玩网络游戏，恨不得每天放学都可以不用写作业，只玩游戏。

然而，她正在准备小升初考试，怎么可能如此轻松悠然呢？妈妈每天都对娜娜盯得很紧，她的心愿和娜娜恰恰相反，她恨不得娜娜把所有时间都用于学习，片刻也不耽误。但是考虑到娜娜学习的确很累，需要放松，所以她规定娜娜每天在作业完成的情况下，可以玩十五分钟手机或者是二十分钟电脑。娜娜毫不犹豫地选择了玩二十分钟电脑。可惜孩子的自制力总是很差，尽管妈妈对娜娜很体谅，但是娜娜一玩起游戏来，根本不愿意停下来。

放学之后，娜娜写完作业，吃了晚饭，就开始玩游戏。她玩了二十分钟后，却没有主动结束。妈妈催促她，她不停地说着“马上，马上”，屁股却依然坐在椅子上纹丝不动。五分钟之后妈妈又来提醒她，她还是无动于衷，直到妈妈下了最后通牒：“如果下次不能主动结束游戏，那么平时就算你完成了作业也不能玩游戏，只有周六周日才能玩一会儿。”听到妈妈这么说，娜娜马上关掉电脑。

大多数孩子对于手机游戏或者网络游戏都没有抵抗力和自制力，

这也难怪，哪怕是成人也会通过玩游戏来排遣压力，更何况孩子爱玩游戏是天性使然，和写作业比起来当然是玩游戏更轻松惬意。适度玩游戏有助于孩子在紧张的学习之余放松心情，家长不应过分禁止，但是如果沉迷于游戏，则会严重影响孩子的生活和学习，甚至使孩子误入歧途，荒废自己的人生。所以父母虽然要理解孩子，但是不能纵容孩子，当发现孩子不能理智对待游戏时，父母一定要注意，更要以合适的方式引导孩子控制对游戏的喜爱，可以利用其他的事情分散孩子的注意力，改变孩子一玩起游戏就拖拖拉拉不愿意停止的局面。

有的家长为了阻止孩子沉迷游戏，在好言规劝无效的情况下，一怒之下拔掉网线，甚至砸手机、砸电脑，以致与孩子发生激烈冲突，一发而不可收拾。很显然，这种简单粗暴的方式不但没有制止效果，反而会造成更加恶劣的后果。幸好事例中娜娜的妈妈控制住了自己的情绪，即使生气也还是采用了温和的语言教育娜娜——必须控制好玩游戏的时间，才能继续享受这种待遇。

通常情况下喜欢玩游戏的孩子大多数年龄都不是很小了，所以父母完全可以和他们理智沟通。为了帮助孩子更好地自控，父母要告诉孩子，唯有管理好自己，才能享受在一定时间里玩游戏的自由。相信孩子能够听懂父母的话，也能够理解父母的苦心，从而更好地控制自己，让自己享受有约束的自由。

第二章　探寻儿童拖延行为背后的心理因素

> 从严格意义上来说，拖延行为并非心理学或者医学范畴，但是严重的拖延行为却会折射出人们深层次的心理问题。孩子正处于身心快速发展的阶段，他们的每一个行为背后都隐藏着心理原因。父母一定要意识到，唯有追寻问题的根源，找到真正的原因所在，才能真正解决问题。当孩子表现出选择性拖延行为时，父母首先要学会读懂孩子，才能有的放矢地帮助他们戒除拖延症。

趋利避害是孩子的本能

小宇是个贪玩的男孩子，虽然已经四年级了，但是拖延的表现非常严重。他不仅写作业拖延，而且理发、洗澡也拖延。有的时候到了暑假，爸爸妈妈送他去老家和爷爷奶奶生活一段时间，他就像是解放了一样，根本不愿意回家。

这个暑假，小宇想念奶奶了，央求妈妈把他送到老家去。妈妈工作忙，抽不出时间，他就迫不及待地让妈妈给他买票，因为他想自己坐火车回老家，到了车站之后，让大伯去接他。妈妈思来想去还是不放心，只好请假把小宇送回老家。

眼看还有十几天就要开学了，小宇已经在老家玩了一个多月，爸

爸妈妈由于工作太忙，只好打电话劳烦大伯送小宇回来，妈妈到时候会去车站等着他们。不想几天过去了，妈妈没有接到大伯的任何消息，打电话问大伯，大伯告诉妈妈：“小宇不想回去啊，还说愿意留在老家上学呢。”妈妈很着急：“眼看着就要开学了，赶紧让他回来收收心，五年级课业很重，学习很紧张呢！”妈妈让小宇接电话：“小宇，马上要开学了，快点儿回家吧，妈妈还给你买了新书包呢！”小宇说：“妈妈，离开学还有十天呢，您就让我再玩几天吧。回家之后您和爸爸都上班，我又要一个人留在家里，多无聊啊。要不您让我在老家上学吧，我保证认真学习。”

就这样，小宇又在老家住了三天，妈妈又打电话催促，小宇居然说要等到开学前两天再回家。妈妈实在不能等了，只好请假回老家亲自“押解”小宇回家。

回到家里独自等着迎接开学，自然没有留在奶奶家里有趣，所以已经无拘无束、自由自在了一个多月的小宇再也不想回家了，因此一而再再而三地拖延回家的日子。其实小宇妈妈大可不必过于着急，因为这完全是正常现象。人们总是热衷于自己感兴趣的、擅长的事情，而对于自己不感兴趣的、不擅长的事情发自内心地想要逃避，这就是趋利避害的本能。成人如此，孩子更是如此。

与成人相比，孩子更加感性，缺乏理性和自制力，对于利害关系的把握没有那么明确和透彻，更多的是遵循天性。所以对于自己喜欢做的事情，孩子一定会主动去做，而且乐此不疲。对于自己不感兴趣的事情，他们难免会畏缩，甚至产生排斥和抗拒的心理，根本不愿意去做。又因为孩子本身比较弱小，无法采取有效的办法实现逃避，所以无奈的他们更多地采取拖延的办法，尽量延迟事情的到来。

推而广之，面对自己有可能获得成功和有极大可能遭遇失败的事情，孩子会选择去做哪一件呢？除了年幼的孩子没有成功与失败的概念，也不懂得区分之外，大多数孩子都会选择前者，他们不愿意遭受

失败的痛苦和挫折。不得不说，趋利避害常常影响孩子，使得孩子不知不觉就陷入拖延之中。

父母要想消除孩子的抗拒心理，让孩子不再拖延，不能只是一味地强制孩子变得雷厉风行。如果父母能够尊重孩子，在做任何决定之前都征求孩子的意见，给孩子机会发表自己的观点，那么孩子就有积极的渠道表达自己的所思所想。在这种情况下，明智的父母再表示对孩子的理解和体谅，孩子自然不会再以拖延的方式消极抵抗了。

选择性拖延症背后的抗拒心理

每次周末在家，娅娅的表现都让妈妈抓狂。原来，娅娅对于妈妈给她规定的玩半个小时电脑游戏和看半个小时电视的周末活动，总是迫不及待地想要去做。甚至有时周末的早晨，爸爸妈妈还在睡觉，她就已经早早地起床打开客厅的电视看起来了。等到爸爸妈妈起床之后，她不吃早饭，就迫不及待地去爸爸妈妈的卧室里玩电脑。

然而，等到写作业的时候，尤其是写妈妈布置的课外作业时，娅娅却不愿意马上完成作业。看到娅娅面对作业愁容满面的样子，妈妈简直怀疑这还是之前那个生龙活虎、精神抖擞看电视、玩游戏的娅娅吗？

在咨询心理专家之后，妈妈才知道娅娅可能患了选择性拖延症。也就是说，娅娅对于自己喜欢的事情会马上主动去做，甚至迫不及待地完成，但是对于自己不喜欢的事情，她却立刻感到精力不济，根本不愿意去做。

妈妈恍然大悟，接着咨询了心理专家要如何做才能帮助娅娅正确

对待学习。专家建议妈妈不要过于强迫娅娅，因为对于患有选择性拖延症的孩子而言，一味强迫未必能起到好作用，要让娅娅自主规划学习，尤其是对于课外作业的选择，更是要得到娅娅的首肯，让她自己安排固定的时间完成，才能最大限度改变她的选择性拖延症症状。

明白了趋利避害的道理，选择性拖延症也就不难理解了。所谓选择性拖延症，顾名思义就是说拖延并非针对每一件事情，而是当事人根据事情选择是否拖延。大多数情况下这种选择并不是有意识的，而是人们在趋利避害的本能驱使下，故意推迟那些对自己不利的行为，或者延迟做那些会引起不好后果的事情。通常情况下，人们更愿意做对自己有利的事情，因为这样才会取得好的结果。越是难度大的事情，他们拖延的时间也就越长。

那么，当孩子身上表现出选择性拖延症时，父母首先应该意识到孩子并非真的是患有拖延症，而是不喜欢做某件事情才暂时引发了拖延症症状。父母应该追根溯源，先弄清楚孩子为什么不喜欢做某件事情。有些孩子抗拒一件事情是因为未知或缺乏经验而造成的内心恐惧；有的孩子恐惧一件事情是因为此前关于这类事情有过不好的记忆和体验，才会“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。例如，孩子是因为发愁作业太多，那么父母可以帮助孩子分析如何给作业排序，才能让作业完成得更高效，让完成作业变得更容易。当父母不是站在孩子的对立面，而是与孩子站在同一战壕，体谅孩子、理解孩子、包容孩子，就能有效地解决孩子的选择性拖延问题。

对于孩子坚决不做的那些事情，父母一定要引起足够的重视，不要将原因简单归结于孩子只是不感兴趣或者比较排斥，而是要探究孩子坚决不做、想方设法拖延背后的特殊原因。虽然父母与孩子朝夕相伴，但是未必了解孩子的内心。了解真实原因之后，父母可以通过形象生动的方式向孩子展示，很多事情看到的和真实的并不一样，每个事物都有它的魅力所在。对于孩子非常排斥的事情，如果原因合理，父母应该理解，切记不可强迫孩子。对于难度较大的事情，可以协助

孩子一起制订计划，分阶段完成，降低难度的同时，让孩子能够知道所有问题都有迎刃而解的办法，就看他们愿不愿意动脑筋。

完美主义的孩子更容易拖延

文文是个各方面都很优秀的孩子，不但学习成绩好，在手工方面更是有着超出常人的天赋和水平。虽然小学六年级课程比较紧张，但是她依然对手工充满热爱。每当有闲暇的时候，其他同学会通过玩游戏、逛街、读课外书等方式来放松自己，但是文文却会马上拿起自己心爱的工具箱，开始为芭比娃娃做衣服。看到女儿如此热爱做手工，妈妈虽然有些担心文文运动量不够，但又觉得女孩文静一些也好，至少具有淑女风范。

周五的一个下午，文文和平常一样放学后很快就写完了作业，又开始做手工。妈妈下班回来之后，看到文文给芭比娃娃做的小裙子已经初具模型了，情不自禁地夸赞："文文真棒，这件裙子简直比芭比娃娃本身穿着的裙子还漂亮。"不想，妈妈话音刚落，文文就生气地把做了一半的裙子摔到地上，怒气冲冲地说："才不是呢！"

后来妈妈才知道文文花了好几个小时做芭比娃娃穿的小裙子，但是始终无法让自己满意。妈妈意识到文文对于自己的要求已经超出了她这个做妈妈的对一个孩子的要求，自己真诚的赞美反而使文文的心受到了伤害。果不其然，自此之后很久，文文都没有再碰工具箱，而那件做了一半的小裙子，也没有再继续下去。

直到妈妈又送了一个新娃娃给文文，文文对这个新娃娃爱不释手，才又找出工具箱。这次，妈妈小心翼翼地说："文文，妈妈看得出来你真的很喜欢做手工，但是凡事都得一步一步来，就像你现在给

娃娃做衣服，做得一次比一次好，将来水平达到一定程度，就可以成为一名服装设计师了！”听到妈妈的肯定，文文笑着抬起头，说：“是的，我的梦想就是成为设计师，我还要去巴黎呢，我要成为全世界著名的时装设计师。”看到文文欢欣鼓舞的样子，妈妈悬着的心总算是放了下来。

在对自己做的裙子不满意之后，文文产生了深深的挫败感，甚至从此之后不愿意再给娃娃做裙子了。她因为达不到对自己的预期要求，所以对原本喜欢和擅长的事情产生了怀疑，从而发自内心地抗拒和拖延。直到得到妈妈送的新娃娃之后，文文才战胜了拖延，重新鼓起勇气拿起针线给娃娃做裙子。在这个事例中，文文就有完美主义倾向。

所谓完美主义，从心理学上来讲就是一种“凡事追求尽善尽美的极致表现”的人格特质。具有完美主义倾向的孩子，往往是那些本身已经很聪明、很优秀的孩子。正因如此，他们对自己的要求会比一般的孩子更高、更严苛，会给自己设定不切实际的高标准，常常因为不满于结果而深陷痛苦中，不能自拔。父母不要以为完美主义只发生在成年人身上，觉得孩子还小，心思少，就不去重视他们拖延行为背后的心理原因。

那么，有严重完美主义倾向的孩子有哪些特征呢？第一是非此即彼的极端思维，比如在学习成绩上，99分对他们来说就相当于不及格；第二是设置过高的目标，并因为无法实现而受挫；第三是对自己不满，不仅对失败不满，即使成功了也会不满，觉得自己做得还不够好；第四是为了追求完美，在一件事情上过分纠结，要么就是走向完全放弃的另一个极端。这样的孩子容易产生自我怀疑、自我否定，从而对自己失去信心。

实际上，金无足赤，人无完人，每个人都不可能绝对完美，更不可能在人生的路上做到面面俱到。对于过分追求完美的孩子，首先，

父母要传递给他们正确的世界观、人生观，让他们认识到不完美才是这个世界的常态。其次，父母要引导孩子对自己形成正确的评价。很多孩子是因为从小就在父母的高期待中长大，所以无法正确认识和客观评价自己，这种情况下父母就要多认可孩子已有的成绩，给予积极的鼓励，而不是空洞的赞美，以免导致父母和孩子都在不知不觉中盲目拔高目标。

要知道当孩子顾虑过多、对自己要求太高时，他们就无法放开手脚去面对人生。想要自己的孩子拥有更好的人生，首先要做的就是教孩子悦纳自己、宽容自己。当孩子接受自己的不完美，接受自己不可能把凡事都做得完美的现实时，他们就开始成长。

逆反心理使孩子做事更拖拉

最近这段时间以来，乐乐和妈妈简直成了冤家对头，妈妈让他往东，他就偏偏往西，总而言之，他的原则就是不能让妈妈感到满意。实际上，乐乐对于自己的心态也感到很纳闷，他不知道自己为何偏偏要与妈妈作对。

周末，妈妈早晨八点叫醒乐乐，让他洗漱吃饭，之后就开始做作业，这样下午才能抽出时间去看他最喜欢的《蜘蛛侠》电影。乐乐也知道妈妈说的是对的，但是他就是不想按照妈妈说的去做。他赖在床上不愿意起床，起床之后又不想去洗脸刷牙，最终导致他在妈妈的催促声中洗漱完毕，吃完饭之后都已经十点钟了。

妈妈简直要抓狂了，妈妈原本准备让乐乐写完作业之后再出发去电影院的。妈妈歇斯底里地喊道：“乐乐，你能不能不像蜗牛一样啊，你到底想不想看电影？”看到妈妈崩溃的样子，乐乐心底竟然很

得意：我就不配合你，看你能怎么办！

妈妈当然不能怎么办，电影票已经买了，没办法退票，如果乐乐不完成作业就去看电影，那么晚上又不知道要拖延到几点了。妈妈无奈，只好严肃地对乐乐说：“立刻、马上写作业，一秒钟也不要耽误，全速开动，不然电影票就算作废了，你也不能去看电影。”对于已经五年级的乐乐而言，看电影似乎已经没有那么大的吸引力了，尤其是妈妈还以看电影为借口要挟他，这使他更不愿意妥协。他慢慢吞吞地说：“随便，反正我也不想去。”妈妈气得眼泪在眼睛里直打转，趁着乐乐写作业的时间，她在微信上和学心理学的妹妹说了此事。

妹妹看到姐姐这么生气，安慰道：“姐啊，难道你不知道孩子从五六年级开始就进入青春叛逆期了吗？你这样以看电影为由要挟乐乐，他就算真的想去看电影，也不会向你妥协的。我倒是建议你换种方式对待孩子，毕竟他们现在逆反心理很强烈，不会轻易向你低头。既然如此你不如赞美和鼓励他，也许效果反而更好呢？”

妹妹的话让妈妈陷入沉思，的确，孩子长大了和以前完全不一样了。如果逆反会使他们更加拖拉，那么作为一个负责任的妈妈，的确不应该再这样下去了。

孩子进入青春期以后，大多数父母都会面临这样的困境：从前温顺听话的乖孩子突然像变了一个人似的，不但不爱跟父母沟通交流，反而想尽办法跟父母对着干，对于妈妈的话毫无理由地抗拒，哪怕妈妈说的是对的，他们也不愿意听从，让他向东，偏要向西，让他快点，偏要磨蹭。妈妈们其实也无须惊慌或者伤心，毕竟青春叛逆期是每个人都会经历的人生阶段，只要父母能够摆正心态，以正确的方式对待孩子，尽量避免激起孩子的逆反心理，一切就不会那么糟糕。

事例中，乐乐之所以宁愿不看电影，也不愿意接受妈妈的建议就是逆反心理在作祟。青春期是孩子最需要得到他人认同与尊重的时

期，他觉得自己已经是大人了，如果还是以这样的方式被妈妈降服，会很丢面子。所以，当孩子对父母的意志表现出逆反态度时，不要着急发火，首先要想一想自己是否保护了孩子的自尊心。要知道随着年龄的增长孩子的自尊心也会变得越来越强，这在男孩子身上表现得尤为明显。父母在与叛逆期的孩子说话时要格外注意语气与用词，避免用命令的口吻对孩子呼来喝去，更不能透露出强迫、威胁的意味，避免进一步激起孩子的逆反心理。

父母要学会聆听孩子的心声，鼓励他们表达自己的意见，关心和重视他们内心的感受，让他们知道自己是被尊重、被重视的，自己的想法是独特的、有价值的。

依赖心理让孩子爱拖延

上小学六年级的丫丫是一个追求完美的女孩，写作业的时候她常常因为作业本上出现错误就撕掉那页纸，重新写。看到这里，很多人一定以为丫丫是个校园版的“女强人”，不管什么事情都力求尽善尽美。其实不然，丫丫是一个拖延成性的女孩。

周五下午放学，老师布置周末作业，让每个同学完成一份手抄报。丫丫不以为意，只是在回家的时候告诉妈妈要做手抄报，之后就把这件事情抛之脑后了。原来，从小到大妈妈几乎代劳了丫丫学习之外的所有事情，有的时候轮到丫丫出黑板报，都是妈妈去学校帮她在黑板上抄写文章的。这次是出手抄报，和学习没有必然的联系，因而丫丫在和妈妈说完之后就高枕无忧地去学习了。

妈妈这个周末一直在忙着加班，就把丫丫要出手抄报的事情忘记了。直到周日晚上，妈妈才问丫丫：“丫丫，你说这个星期有什么事

情要做？就是你周五放学的时候告诉我的。”丫丫有些不耐烦地对妈妈说：“我周五一放学就告诉您了呀，要出手抄报。”妈妈一拍脑门：“啊！那你做了吗？”丫丫无辜地摇摇头：“没有呀，以前不都是您做的吗？”妈妈抱怨道：“哎呀，我忘记了。你怎么也不提醒我一下呢？你知道我这个周末一直在加班。”丫丫还是不着急，说：“那您现在就做吧，反正您两三个小时就做完了，也不耽误睡觉。我以为您做了呢，就没想着这件事情。”

妈妈对丫丫的态度感到有些不高兴，说：“以后你还是自己完成吧，你要学会独立完成自己的事情。妈妈工作越来越忙，哪里有时间总是盯着你啊！”丫丫不以为意地说：“妈妈，您还没帮我收拾书包呢！”妈妈看了看丫丫，无奈地摇了摇头。

在这个事例中，丫丫完全把自己置身事外，觉得周五下午放学把做手抄报的事情告诉妈妈就没有她的任何事情了，仿佛做手抄报是妈妈的作业。丫丫还因为已经周日晚上了妈妈还没有帮她收拾好书包而抱怨妈妈，可想而知丫丫平日里必然是依赖妈妈已经成为习惯了。一旦没有了妈妈的帮忙，她就会把原本自己该做的事无限拖延下去。

父母是孩子在世界上的第一顶保护伞，是孩子最强大的依靠。孩子对父母有着本性的依赖，成长的过程实际上就是逐渐摆脱依赖的过程。然而有些父母意识不到这一点，总是大包大揽，导致孩子的依赖心理越来越严重，总觉得凡事都有人代劳，自己无须操心。如果丫丫的妈妈能够偶尔狠心一次，不帮丫丫完成手抄报、收拾书包，那么等到丫丫去了学校，发现因为自己的拖延手抄报没完成、要用的书本也找不到，她接下来必然会自己的事情自己做，自己替自己操心。

父母的全权包办，对于孩子而言绝不是好事。正如有人所说，放手是父母对孩子最好的爱。明智的父母们一定要学会放手，让孩子尽早经历风雨，茁壮成长。

父母终归不能陪伴孩子一辈子，当孩子在父母的羽翼下渐渐长大，他们终究会离开父母的保护，独自到外面的世界里自由翱翔。被父母过度呵护的孩子自理能力很差，不管什么事情都不愿意主动去做，他们觉得无论什么事父母都会为他们做，哪怕时间紧迫父母也会为他们处理好一切。或许有些父母会想，孩子还小，自己能做的就尽量帮他们做，殊不知孩子一旦形成依赖心理就很难戒掉，等到他们长大了，独自外出求学、工作，甚至组成自己的家庭，就会因为缺乏自理能力而手足无措、举步维艰。

勤快的妈妈容易教出懒惰爱拖延的孩子，与此恰恰相反的是，很多“懒妈妈”教育出来的孩子反而更能够独立自主，把每件事情都处理得很好。要想帮孩子戒除拖延症，勤快的妈妈们从现在开始变得“懒惰”一些吧！这样才能给孩子更多的机会锻炼自己，给孩子更大的空间成长，尽早与拖延症说再见。

要求太琐碎，超出孩子的接受范围

学校要春游，一年级的豆豆兴奋不已，因为这是她第一次和老师、同学一起去郊游。整个晚上她都喋喋不休地说着春游的事情，却没有发现妈妈担忧的样子。所谓“儿行千里母担忧”，妈妈很担心豆豆第一次和同学们一起出去不会照顾自己，担心会出现安全问题。

为此，妈妈对豆豆说：“豆豆，赶快收拾明天春游的东西吧。为了方便你明天找东西，妈妈就不帮你收拾了，你要自己收拾，这样你就知道什么东西在哪里，一下就能找到了。”豆豆有些为难，问妈妈：“我要收拾什么东西呢？”妈妈说：“食物，水，还有牛奶以及水果等。此外，你还要带干纸巾、湿纸巾，还有垃圾袋。我想想，最好再

带点创可贴和治拉肚子的药，以防万一……”

妈妈叽里咕噜说了一大堆，豆豆始终懵懂地看着妈妈，不知道该如何下手。妈妈说完很久之后，豆豆还是磨磨蹭蹭的，没有收拾东西。妈妈问：“豆豆，你怎么还不开始收拾呢？明天大巴车早上七点半就要出发，咱们要早早地起床去学校。”豆豆应着，但还是无动于衷。又过去十分钟，妈妈开始催促豆豆，豆豆委屈地说：“妈妈，我不知道应该怎么收拾。”

妈妈恍然大悟，对于从未收拾过东西的豆豆而言，的确无从下手。为此妈妈把豆豆需要用的东西都找出来，再让她按照顺序装入背包的各个口袋里，还叮嘱她需要用的时候记得把这些东西找出来。这下子豆豆变得非常积极了，成了妈妈的好助手。

在这个事例中，豆豆之所以拖延完全是因为妈妈的要求太琐碎，又忽略了豆豆此前从未自己收拾过那么多东西。妈妈在意识到豆豆可能一下子无法达到所有的要求之后，先把东西整理好放在一边，再由豆豆自己负责按照顺序装入背包里，这样豆豆就感觉这件事是自己力所能及的了。

其实，父母在与孩子沟通的过程中常常犯同样的毛病，那就是不自觉地把孩子当作成人，采取与成人沟通的方式与孩子交流，却忘记了孩子毕竟是孩子，他们的心智并未完全发育成熟，因而接受能力有限。当父母的要求太过琐碎，超出了孩子的接受范围，孩子自然会因为无所适从而两手一摊，迟迟不肯动手。父母只有学会从孩子的视角看事情，用孩子的思维水平考虑问题，才能明白什么样的事情是孩子善于也乐于去做的。

很多父母与孩子沟通时丝毫不顾及孩子的感受，又因为孩子不能完全理解他们的意思，更无法按照他们所说的去做因而迁怒于孩子。当看到孩子拖延时，有些父母还会心急如焚，不由分说地就责怪孩

子，导致孩子也非常委屈。毫无疑问，在与孩子沟通的过程中，父母是占据优势的，父母的语言组织能力更强，生活经验更丰富，所以更应该肩负起让沟通顺畅的责任。

日常生活是非常琐碎的，孩子在成长的过程中更是要经历无数个第一次。父母唯有多用心，陪伴孩子走过人生中的每一个第一次，用耐心和爱心与孩子交流，向孩子展示这个世界，才能帮助孩子不断成长、成熟起来。

面对孩子突如其来的拖延，父母先不要着急，而是要反省自己与孩子的沟通是否准确到位，再认真想一想孩子此前是否有过类似的经验。如果没有，那么就详细告诉孩子该怎么做，或是父母先为孩子做示范。相信当孩子明确自己该如何做之后，就不会因为不知所措而拖延了。

孩子的等待交换心理

周末，妹妹甜甜的幼儿园布置了一项作业，即要求孩子们在家用A4纸完成一张以庆祝中秋为主题的贺卡。对于才三岁半的甜甜而言，显然无法凭借自己的能力独立完成这项作业，因此妈妈把这项重任交给了哥哥浩浩，让他带着甜甜一起制作贺卡。然而，浩浩从周六拖延到周日，到了周日下午还是没有任何动手做的迹象。妈妈不由得着急起来，催促浩浩：“浩浩，已经下午了，你怎么还不带着妹妹做贺卡啊？”浩浩笑了笑，对妈妈说：“不要着急啊，妈妈，我肯定会帮她做的。”

转眼之间时间又过去两三个小时，眼看着就要到傍晚了，浩浩还是无动于衷。妈妈不由得感到纳闷：浩浩以前不是这么拖拖拉拉啊，

而且也很喜欢帮助妹妹，这是怎么了呢？直到傍晚时分，浩浩才说：“妈妈，我帮助妹妹完成作业有没有什么奖励呀？”妈妈恍然大悟，不由得暗暗想道：这个小家伙，原来是等着交换奖励啊！

妈妈笑着说：“可以奖励，可以的，到时候妈妈奖励你一套你喜欢的书，你自己挑选怎么样？”浩浩高兴得跳起来，他欢呼雀跃着喊道：“那就给我买一套《哈利·波特》吧！”

浩浩之所以一直拖着不帮妹妹做贺卡，原来是想以此为借口让妈妈奖励他。孩子的小心思是可以理解和体谅的，毕竟只有当智力发展到一定水平孩子才会越来越聪明，也才会有更多这样的小心思。妈妈对于浩浩为了换取报酬而故意拖延的行为并不反感，反而主动提出要送给浩浩一套书，从而激发他的积极性，使他更愿意帮助妹妹，也让他得以实现自身的价值，获得更大的成就感。

未必每一个孩子都会有浩浩这样的小心思，但是很多孩子都存在着等待交换的心理，毕竟父母不可能毫无限制地满足孩子索要礼物的欲望。随着心智的成长和成熟，他们会有越来越多的心思，想要通过交换的方式帮助自己赢得更多索要礼物的机会，或者让自己的心愿得以实现。例如，有些孩子会和父母约定，如果自己期末考试排名在前几名，假期就可以去旅游，这也是一种交换。

也许有些父母会觉得孩子小小年纪就有这么多心思不是好事情，然而换一个角度想，孩子早一些认识付出与回报的概念，早一些学会谋划，也许比一直懵懂无知更好。所以爸爸妈妈们，当你们看到孩子无缘无故开始拖延时不要着急，先帮助孩子端正心态，认真洞察孩子的内心，才能更加深入地了解孩子的心理。

对于孩子渴望得到额外的奖励，父母不要总是不分青红皂白就否定孩子的想法，也许孩子渴望得到的奖励是他们需要的东西，也许孩子渴望奖励才会激发起自身的热情和动力，从而把事情完成得更好。

总而言之，对于拖延的孩子一味地催促并不可取，重要的是了解孩子心中真正所想的，不妨采取激励的手段满足孩子的心愿，同时激发孩子的动力，让孩子主动自觉地去完成某些事情，从而实现自己的理想。

做事缺乏耐心，孩子拖延成性

毛毛已经上小学五年级了，可做事情还总是没有耐心，经常半途而废，对于他认为烦琐、困难的事情，甚至会心生抵触，拖拖拉拉不愿意去做。于是，妈妈给毛毛讲了一个故事。

有一位著名的推销大师，因为年纪越来越大，他决定结束自己辉煌的推销生涯。在正式宣布退休之前，他想进行一次别开生面的演说，这也将会是他职业生涯中的最后一次演说。那天，人们纷纷慕名而来，整个会场座无虚席。人们非常期待亲耳听到这位推销大师的演讲，也希望从推销大师这里得到他成功推销的宝贵经验。

在人们热切盼望的目光中，舞台上的大幕缓缓地拉开了，人们没有看到推销大师，首先映入眼帘的是悬挂在舞台中间铁架子上的一个巨大的铁球，这个球看起来就非常重。在人们热烈的掌声中，白发苍苍的推销大师走上舞台，冲着台下喊道：“我需要两个年富力强的年轻人，谁想来？”推销大师话音刚落，就有两个年轻人快步跑上舞台，他们为自己能够成为推销大师的助手感到荣幸。出乎人们的预料，推销大师只是拿出两个小铁锤，让两个年轻人同步敲击大铁球。

台下的观众不由得感到困惑，毕竟铁球非常巨大，而铁锤则只有正常大小，如何能够敲动铁球呢？老人面色平静，年轻人一下一下地敲击铁球，但是铁球纹丝不动。这时，年轻人开始同步发力，都竭尽

全力地敲击铁球，然而铁球依然一动也不动。台下的观众开始交头接耳，他们认定小铁锤不可能使铁球动起来，都等着推销大师对此做出解释。

不想，老人只是从年轻人手中接过铁锤，然后他让两个年轻人都下台，自己则开始一下一下不疾不徐地敲击铁球。观众们以为又有了玄机，渐渐恢复平静。二十分钟过去了，铁球依然纹丝不动，观众们又开始窃窃私语，甚至有人失望离席。这时，有个观众突然惊讶地喊道：“动了，动了，铁球动了！”人们仔细看过去，铁球真的动了。

随着老人不断地敲击，铁球摆动的幅度越来越大，留下的观众全都啧啧称赞。这时老人语重心长地说：“我从事销售行业一生，只得出一条经验，那就是通往成功的道路上，耐心是战胜失败的唯一办法。”

妈妈讲这个故事就是为了告诉毛毛，耐心是获得成功非常重要的一个要素。

曾经有心理学家说，人的先天条件其实相差无几，之所以后天发展悬殊就是因为他们后天的努力不同，各自的耐心和毅力也不同。老人并非天生就是销售大师，他之所以能够赢得销售大师的赞誉，正是因为他拥有很多人都缺乏的耐心。从心理学角度来说，所谓耐心就是人们忍受痛苦的能力。很多人一旦遭遇不幸就会自暴自弃，而有些人在遇到不幸的时候，却能够坚持不懈，决不放弃。从这个意义上而言，耐心与人的毅力和承受能力也是密切相关的。

很多父母都为孩子拖延成性感到焦虑苦恼，殊不知孩子拖延有时并非是故意的，恰恰是因为缺乏耐心。首先，对于孩子来说，他们能够集中注意力的时间是有限的，尤其是学龄前的孩子，一般不会超过十五分钟。直到十二岁以后，孩子能够稳定持续注意力的时间才会超过三十分钟，因此，他们往往难以集中注意力长时间坚持做一件事。

其次，孩子的耐挫力不强，他们不像成人一样经受过许多锻炼和磨炼，他们的心理承受能力有限。这些是孩子成长发育的规律决定的，父母必须遵从客观条件，意识到“缺乏”是相对的。

在这个基础上，有些孩子就是真的缺乏耐心了：他们做一件事，总是比别的孩子更容易感到不耐烦；遇到点困难便不知所措，遇到小小的障碍就会情不自禁地想要退缩；做事情总是避重就轻，甚至对于成功也不敢努力去争取。实际上，这些孩子总是过于关心别人对自己的看法，总是活在他人的眼光里。每当他们遭遇失败，想到的只是让别人安慰他们，而不想得到任何中肯的意见。所以缺乏耐心的孩子更拖拉，也总是会把有一定难度的事情推迟到最后去做。

孩子缺乏耐心的原因很多，有些是先天性格导致的，还有些是因为受到父母的影响。人们常说，孩子是父母的一面镜子，很多孩子都通过观察父母来给自己塑形。如果父母本身性格急躁，动辄埋怨、责骂他人，孩子自然而然地也会变得缺乏耐心。所以在教养孩子的过程中，父母必须谨言慎行，以身作则，一旦发现孩子缺乏耐心，父母要耐心引导孩子，帮助孩子树立信心。只要父母是坚定而又和善的教养者，孩子就会从父母那里获得最好的教育，找到最好的行为示范的榜样。

为了培养孩子的耐心，有心的父母还可以有意识地给孩子树立障碍，按照由易到难的顺序，注意不要一下子设置过难的障碍，否则会打击孩子的自信心，导致孩子自暴自弃。总而言之，养育孩子是一份需要用心、用爱进行的事业，父母必须有耐心、有恒心才能把这份事业做好。

第三章　戒“拖”第一步：找到“传染源”

> 如前文所说，孩子的每个拖延行为背后都有父母不知道的深层次原因，孩子自身也许并不想拖延，除了性格因素的影响之外，很多时候也是因为在生活中受到潜移默化的影响，受到家庭教育方式和观念的影响。要想帮助孩子戒除拖延，父母首先要找到拖延的“传染源”，从根源上解决孩子的拖延问题。

隔代娇纵导致孩子任性拖延

希希已经三岁了，还有半年就要上幼儿园了。为此，妈妈和爸爸一直主张要让希希尽早练习自己穿衣服、吃饭、如厕等，为上幼儿园做准备。因为忙于工作，爸爸妈妈只有周六周日才能亲自带希希，平日里希希是由爷爷奶奶负责照顾和看管的。

一天早晨，妈妈上班走得晚了些，看到奶奶居然端着碗正追着希希喂饭，赶紧说道：“妈，不要再喂饭了，到了幼儿园她该怎么办呢？”说完，妈妈告诉希希：“希希，你自己吃饭好不好？”希希撒娇地说道：“我不要，我不要自己吃饭。”奶奶赶紧安慰希希：“希希乖啊，奶奶喂，奶奶喂饭，希希吃得又多又好，长得又高又壮。”妈妈急于上班，无奈地走了。

为了训练希希如厕，妈妈还专门买了个小马桶，让她养成自己脱裤子如厕的习惯。然而，马桶都买了一个月了，妈妈下班回家之后发现希希还是不会使用。直到一个周末，希希要上厕所，妈妈看到奶奶一把抱起希希，给她脱掉裤子，妈妈无奈地和爸爸说了这件事情。爸爸和奶奶说："妈，您不要总是这样惯着她，她到幼儿园不会自己如厕怎么办？"奶奶不以为意地说："船到桥头自然直，孩子大点了自然就会了，现在距离上幼儿园还早着呢，我会在入园前两个月的时候教她的，到时候她也大点了。"就这样，虽然爸爸妈妈从入园前半年就已经布置好准备计划，但是直到真正入园，希希还是不会自己吃饭、如厕。

入园第一天希希哭闹不止，不愿意去幼儿园，奶奶也泪眼婆娑的，恨不得陪着一起入园。好不容易才狠下心来把希希送到幼儿园，奶奶整个上午都守在幼儿园外面，只为了孩子课外活动的时候看一眼宝贝孙女。因为不会独立吃饭，也不会独立如厕，希希不但没有吃饱饭，而且还尿裤子了，狼狈不堪。

次日，希希更不想去幼儿园了，奶奶也完全心软了，一个劲儿地说："不想去就不去吧，休息一天再去，这样让孩子有个缓冲期。"爸爸妈妈上班之后，奶奶自己做主，没有送希希去幼儿园。最终，其他的孩子虽然初期入园也苦恼，但是几天之后就适应了，唯独希希三天打鱼两天晒网，越来越抗拒去幼儿园。

一个月之后，幼儿园里孩子们全都步入了正轨，希希却依然哭着去幼儿园，完全不配合。奶奶原本以为希希只要时不时地休息一下，就能渐渐适应，现在发现她居然变本加厉，也很无奈。幼儿园的老师对奶奶说："奶奶，您觉得是心疼孙女，实际上这样最容易让孩子产生混乱，之前哭都白哭了，休息几天之后又得重新适应入园，其实您这是折腾孩子呢！"

老师的话让奶奶陷入沉思，她也意识到自己溺爱孩子的确有问

题，因而狠下心来坚持送希希去幼儿园。果然，两个星期之后，希希完全适应了幼儿园的生活，终于能开开心心地去幼儿园了。

正是奶奶的娇纵和宠爱，使得希希没有及时学会自己吃饭和如厕，导致进入幼儿园之后有诸多不便，这也加重了她对幼儿园的排斥和抗拒。对于坚持去幼儿园的问题，也因为奶奶的退让导致希希“三天打鱼，两天晒网”，直到其他小朋友都已经适应了，希希还是哭哭啼啼地去幼儿园。老师的话让奶奶意识到问题所在，奶奶也从谏如流，赶紧采纳老师的建议，改正了错误，最终帮助希希顺利度过艰难的入园期。

如今，很多父母或者把孩子寄养在爷爷奶奶、姥姥姥爷家里，或者把爷爷奶奶、姥姥姥爷接到自己家，专门负责养育和看护孩子，这样一来就能从照顾孩子的繁重任务中脱身，为了家庭的经济建设全力以赴地投身于工作。殊不知把养育孩子的重任完全交给祖辈，虽然父母能够全心工作，但是隔代的娇纵和宠溺会导致孩子身上出现很多不好的行为习惯。有些孩子还会做事情拖延，对父母的管教不放在心上，这都是因为他们有爷爷奶奶或者姥姥姥爷做靠山。

不仅如此，隔代娇纵还会在家庭教育中拖后腿。在三代同堂的家里，我们常常可以看到这样的场景：每当父母教育孩子的时候，爷爷奶奶、姥姥姥爷就会因为心疼孩子，以“孩子还小，犯不着这样”等理由反过来劝阻父母，给教育者拆台。孩子都很聪明，很懂得察言观色，当看到有人与自己站在同一战壕，给自己打掩护，更何况这个人还是爸爸妈妈的长辈，就更加有恃无恐了。由此可见，很多时候大人的娇纵，恰恰是让孩子变本加厉拖延的根本原因。

所以如今很多重视孩子教育的父母，会合理协调好家庭与工作的关系，或者一个人挣钱养家，一个人负责教养孩子，或者肩负主要教养责任的那个人找份轻松的、时间充裕的工作，从而照料好家庭生活的方方面面。总而言之，完全把孩子交给老人养育是行不通的，毕竟

老人的育儿观念比较陈旧，而且因为隔代疼爱，孩子会变得越来越娇惯任性。

此外，每个家庭成员在教育孩子的问题上一定要取得一致，尤其是祖辈和父辈更要互相协作，不要因为心疼孩子就放松要求，也不要因为孩子楚楚可怜就放弃原则。任何时候教育都应该前后一致，否则就会让孩子觉得有机可乘，机灵的他们很有可能趁着家庭成员内部意见不一致而钻空子，导致更加拖延。

父母以身作则，孩子不拖延

周末，刚刚上一年级的朋朋伏案疾书很长时间，想画一幅画送给爸爸妈妈。原来，他在学校里学会了画彩笔画，便迫不及待地想要展示给爸爸妈妈看。画作刚刚有了雏形，朋朋就赶紧叫妈妈过来看。妈妈正忙着准备午饭，随口敷衍道：“宝贝真棒，你继续画，妈妈一会儿就去看啊！”朋朋等了一会儿，见妈妈没有来，就叫爸爸：“爸爸，赶快来看我画的画啊，这上面还有你呢！”爸爸正忙着处理工作上的一个文件，头也不抬地说：“好的好的，爸爸马上就来。”朋朋左等右等，既没有等来爸爸，也没有等来妈妈。他沮丧地放下画笔，不想再继续画了。

直到吃午饭时，爸爸妈妈才各自忙完，聚集在餐桌旁。这时，妈妈叫朋朋吃饭，朋朋说：“好的，知道啦！”等了有几分钟，妈妈发现朋朋还坐在电视机前看动画片，因而又叫道：“朋朋，来吃饭啦！你没听到妈妈的话吗？”朋朋继续说：“好的，马上就来。”说完这些话，朋朋还是丝毫没动，依然目不转睛地盯着电视。良久，妈妈实在按捺不住火气，喊道：“朋朋，你到底有没有听到妈妈讲话？！”朋朋不以

为意地说：“我马上就要看完了，你们先吃吧！”妈妈坚持喊道：“饭菜就快凉了，赶紧过来吃饭！”朋朋也有些不耐烦：“饭菜凉了有什么关系？我的画都画完那么久了，你们也没来看呀！”

爸爸妈妈这才猛然记起原来他们还没有接受朋朋的邀请去看朋朋的画呢！意识到朋朋也许是在闹情绪，又想到他很有可能受到不好的影响，以后做事也拖拖拉拉，爸爸妈妈赶紧放下碗筷先去看朋朋的画。在认真欣赏了朋朋的画并且发表意见之后，他们又叫朋朋吃饭，这次朋朋很配合地来到餐桌旁。

除了祖辈的过分疼爱之外，父母的言行习惯也会给孩子带来很大的影响。事实上，现代社会很多成人本身就是重度“拖延症患者”。例如，早晨的闹钟关掉五次才起床；衣服堆成山了才洗；报告拖到截止日前一晚才写；账单拖到催缴电话来了才付。父母在想方设法解决孩子拖延问题的同时，先要改正自身的拖延问题。

我们都知道言传身教的作用，父母即便能在孩子面前隐瞒自己在工作上的拖延，但日常生活中的细节还是会毫不留情地“揭穿”他们。孩子虽然小，但对于父母的很多表现都是有感觉的。很多父母当着孩子的面没有注意自身的言谈举止，或者因为本身就是慢性子，无意识地就开始拖延，这些都会被看似漫不经心的孩子记在心里，孩子的模仿能力很强，很容易变得和父母一样做事拖拉。

很多人都说父母是毕生从事的事业，在孩子面前，父母要改变自己的随意与任性，为孩子起到好的示范作用。与其抱怨孩子拖延，父母不如更多地反省自身，改变自己拖延的坏习惯，才能给孩子树立积极的榜样，让孩子也学着父母的样子，言必信，行必果。记住，教育孩子，尤其是帮孩子养成良好的行为习惯，绝非简单地说几句话就能解决。身教的作用，远远大于言传。

正所谓“己所不欲，勿施于人”，父母只有从自身出发，谨言慎

行，以身作则，才能给孩子的健康成长带来更大的推动和促进作用。

排解自身焦虑，不要转移给孩子

为了不让儿子输在起跑线上，雷雷才上一年级，妈妈就给他报了五六个课外班。这些课外班有培养兴趣爱好的绘画班、跆拳道班，也有帮助提高学习成绩的语文、数学等补习班。每天放学之后，其他同学都高高兴兴地跟着妈妈回家了，但是雷雷却踏上了新的征途。由于妈妈报的课外班太多，他只能每天放学之后就去上课外班。大多数课外班都是一个半小时，有的是两个小时，这使雷雷每天就只有很少时间写老师布置的作业。

因为心急，不管是早晨起床，还是下午放学，只要是和雷雷在一起，妈妈就一直在不停地催促雷雷。渐渐地，她的焦虑心态传染给了雷雷，雷雷越发感到紧张，最终原本配合上课外班的他选择了放弃。当然，这是不可能得到妈妈同意的，因而他就采取消极怠工的方式，不仅在课外班中总是磨磨蹭蹭，而且回家的路上也尽量走得慢一些。这样拖延下去最直接的后果就是雷雷根本没有充足的时间完成学校的作业，还常常因为睡得晚，第二天早晨起床困难。

妈妈不知道原本乖巧懂事的雷雷是怎么了，在看完心理医生后，她才知道雷雷因为焦虑患了拖延症。当然，心理医生也告诉妈妈：“孩子拖延是很正常的，他们也许是在用这种方式表示消极抵抗。如果能够合理安排孩子的时间，最主要的是减少课外班，相信孩子因为焦虑引起的拖延症状就会好很多。当然，如果孩子继续这样下去，那么过度拖延将会影响孩子的学习和生活，甚至影响孩子的人生。”

才上一年级的雷雷就被安排了五六个课外班，可想而知他每天的学习生活多么忙碌。实际上，有很多孩子的拖延行为就是这样被逼迫出来的。现如今，父母们从小学甚至幼儿园开始就争先恐后地给孩子报各种培训班、补习班，别人家孩子上的，自己的孩子也要上，别人家孩子没在上的，自己的孩子更要去上。即使有时看着劳累不堪的孩子自己也心疼，但就是无法说服自己让孩子少上一两门课。

这就是成年人的焦虑心理在作祟。现代社会生存压力越来越大，很多父母在职场上都承受着工作的重担，不但要付出加倍的努力才能把工作完成，还常常感到“技”到用时方恨少，想改变现状却又受到各种各样的局限。因此，看着少年不知愁滋味的孩子，父母们不免为他们的将来担忧，总希望他们多学点技能，将来能在社会上四通八达，不至于处处碰壁。这种焦虑一转移，父母们便出奇一致地产生了不让孩子输在起跑线上的心态。

然而父母要明白的是，孩子没有理由分担成人的焦虑，更不应过早地体会生存压力。人生是一个漫长的过程，在人生的不同阶段，每个人都要体验不同的感受。既然孩子还小，那么就不要让孩子过分紧张和压抑，尤其是在童年时期，更要以合理的方式让孩子享受幸福的、无忧无虑的生活。所以明智的父母会从自身的焦虑中摆脱出来，从孩子本身的成长需要出发。

实际上，对于学龄前后的孩子而言，最重要的是建立良好的学习习惯，使孩子的身心得到健康、全面的发展，而不是源源不断地往他们的小脑袋里塞知识，往他们的小身躯上添技能，一味地揠苗助长。理智的父母会从容安排好孩子的学习生活，而不会完全忽略孩子的感受，只是督促孩子不断进步。父母要安排好孩子的生活，更要帮助孩子养成良好的习惯，当父母摆正自己心态，不再把紧张不安传递给孩子，孩子的拖延症状自然就会好转。

苛求完美的父母易养成拖延症孩子

每天写作业的时候，就是磊磊最痛苦的时候，因为他总是要求尽善尽美，力求做到作业本的每一张纸上都没有错别字和任何涂改痕迹。可想而知这样的要求很难达到。有段时间，磊磊的作业本用到最后只剩薄薄的几页，之前写的作业都被他以不完美为由撕掉了。

有一天晚上，老师布置的作业非常多，磊磊还和之前一样要求自己。然而也许是因为压力大，心里又着急，每次都是在刚开始写的时候就出现错误。磊磊总是毫不迟疑地撕掉，然而整整一个小时过去了，他还是连一项作业都没有完成。磊磊觉得心力交瘁，甚至有些抓狂，最终，困倦不已的他把整本作业都撕掉了，这就导致他第二天没有交作业。

老师向妈妈反映问题，妈妈也很不明白磊磊这是怎么了。经过观察，妈妈发现磊磊特别追求完美，为此，妈妈苦口婆心地对磊磊说：“宝贝，就算是书法大师也不能保证每个字都完美无瑕，更何况你是在做作业，其实出现错误是在所难免的。”磊磊困惑地说：“但是你总是要求自己把每件事情都做好，你那么优秀，我也想像你一样。”

听了磊磊的话，妈妈陷入沉思。良久，她才对磊磊说：“宝贝，没有任何事情能做到完美，妈妈已经意识到自己过于追求完美是错误的。你要学会接纳自己，宽容自己的错误。毕竟没有人能不犯错，人都是在不断犯错然后改正的道路上成长的。”

当孩子过于追求完美时也会产生拖延的情况，他们一次次地对自己感到不满意，因而必然一次次地重试。实际上，这多数与他们所受的家庭影响分不开。这与之前所说的父母转移焦虑不同，因为焦虑往往来自于周围环境的影响，父母只要从群体意识中脱离出来，很容易

就能意识到自己的问题。苛求的传染是无意识的，就像事例中的磊磊，如果不是偶然的机会让他说出心里话，妈妈可能永远也意识不到自己过分追求完美的心理，严重影响到了磊磊的行为习惯。

完美主义小孩非此即彼的思维，往往就来自于童年时期父母明确而严格的禁止。比如，不能把手指放进嘴里、不能坐在地上等；精确而机械的作息规定，几点几分必须起床、吃饭、喝水，哪怕孩子不饿也不渴；过分爱干净甚至有洁癖，地板上不能有一根头发。之所以说父母们无意识，是因为他们在做这些事时认为自己并没有对孩子提出过高的要求，他们只不过是在维护家里的日常环境，培养孩子养成良好的生活和卫生习惯，却忽略了孩子的天性是自由的，如果良好的环境和习惯要以牺牲自由为代价，那么完美主义小孩的养成就不足为奇了。

不过，家长即使做到严于律己，宽以待人，也依然难以避免对孩子产生影响，因为亲子关系的亲密性就决定了即使没有言传，身教还是会起到巨大的作用。

父母必须明白一点，对于自主性和自控性较强的成人来说，积极的完美主义运用在工作中是有好处的，但对孩子来说通常不是什么好事。孩子只是在学习上追求完美，还不会造成严重的后果，而一旦步入人生的道路还依然追求完美，就会导致他们的生活、学习和工作都遭遇极大的困扰。甚至过于追求完美会演变成一种心理疾病，导致孩子的精神过于紧张，无法放松心情对待生命中的一切。当发现孩子过分追求完美时，父母应该引导孩子接纳自己，认可和欣赏自己，这样的人生才精彩。

放慢节奏，符合孩子的成长速度

在养育孩子的过程中，很多父母都会在不知不觉中犯一个错误，即把孩子当作成人，不管是与孩子交流，还是要求孩子完成某件事情时，都难免使用成人的标准判断，脱离实际情况。实际上，尽管现在生活条件好了，很多孩子都发育得很早，但是孩子即使看起来人高马大，心理上仍然是个小孩。对于成人的很多生活节奏，孩子是跟不上的。在这种情况下，即便在成人眼中觉得很简单的事情，到了孩子那里也会成为难题，甚至障碍。

每天早晨起床，亮亮都觉得自己像是在打仗，因为妈妈总是不停地在催促他，使他变得紧张焦躁。有的时候因为妈妈过分催促，他甚至想要扔掉手里的牙刷牙膏，再躺回温暖的被窝里继续呼呼大睡。

看到亮亮刷牙需要十分钟，洗脸需要五分钟，妈妈简直崩溃了。她想不明白：刷牙洗脸真的需要那么长的时间吗？所以她对亮亮的拖延行为很不满意："亮亮，你能快点儿吗？""亮亮，你是在绣花吗？怎么需要那么久？""亮亮，你已经蹲在马桶上十五分钟了！"在一声接着一声的催促中，妈妈恨不得代替亮亮刷牙洗脸。在送亮亮上学的路上，即便他们一路狂奔，亮亮也还是经常迟到。

同学聚会的时候，妈妈和其他已经为人母的女同学说起孩子磨蹭和拖延的问题，马上就引起了很多共鸣。只有一位学习儿童心理学的女同学没有加入控诉孩子拖延的大军，而是淡然地说："孩子拖延问题完全在于你们。"女同学们都纳闷地瞪大眼睛，那位同学继续说："孩子的做事速度与成人的做事速度是不同的。"一石激起千层浪，很快女同学们就针对这个问题展开了热烈的讨论。最终大家不得不承认，成人之所以总是觉得孩子拖延，完全是因为他们总是以自己的做事速度衡量孩子的做事速度。

作为父母一定要记住：孩子的做事速度与大人的做事速度不同，

不要因为孩子慢就觉得孩子拖延，对孩子百般不满意。实际上，成人要想正确评价孩子，就要和孩子站在同一位置上。这就像大人和小孩说话的时候要蹲下，或者坐下，从而与孩子保持平视一样，既然评价的对象是“速度”，那么父母就要让自己的速度也尽量接近孩子的速度。

要知道对于孩子来说速度并不是首要的，他们对这个世界首先是认知，在一切成为自然而然之前，他们必然要经历一个摸索的过程。为此，父母必须留出足够宽裕的时间和空间，让孩子一步一个脚印地成长，当适应了孩子的速度，说不定你就会欣喜地发现孩子其实一直在进步呢！

相反，如果父母一味地以成人的速度衡量和要求孩子，就会变成揠苗助长。比如，让孩子一岁学走路会影响孩子下肢骨骼发育，导致孩子在儿童时期出现“O型腿”；让孩子三岁学乐器，影响孩子手部骨关节、韧带的生长发育；让孩子五岁学电脑，电磁辐射会影响孩子脑细胞发育，对视力也会造成损害。原本父母的出发点是不想让孩子输在起跑线上，但结果却是让孩子跌在了起跑线上。快未必好，有时慢反而能让孩子更好地成长。

成人生活在熙熙攘攘的时代里，难免要不停歇地奋力拼搏，但是作为父母哪怕平日里生活节奏再快、工作压力再大，在面对孩子、陪伴孩子成长的时候，也要让自己的心恢复平静，放缓节奏，符合孩子的成长速度。

谨言慎行，教孩子分清轻重缓急

很多时候孩子并非故意拖延，而是因为他们不懂得区分事情的轻

重主次，所以做事情总是本末倒置，不分先后。在这种情况下，如果父母抱怨孩子拖延，孩子往往会觉得非常委屈，因为他们觉得自己明明已经很努力了，却还是被抱怨，接下来更不知道自己要如何做才能把事情做得更好。

要想提高效率，最重要的不是急于求成，而是要耐下心来区分事情的轻重缓急，从而给事情正确排序。这样一来就能在第一时间完成着急的事情，接下来再完成那些不太着急的事情，自然也就不存在拖延的情况了。

当然，因为人生经验不足，孩子没有那么强的判断力，所以父母在培养孩子区分事情轻重的能力时，需要有耐心，讲得仔细一些，只要让孩子养成要事排第一的好习惯，很多因为拖延而导致的问题就会迎刃而解。对于年幼的孩子而言，只靠着言语的传达，他们还是无法理解什么是重要的事情，那么作为父母就要牵起孩子的手，陪伴他们经历各种人生的困境，从而言传身教、潜移默化地教会孩子。此外，父母还可以在事情完成之后总结评讲，告诉孩子什么是重要的事情，向孩子解释为何要先做重要的事情。

一天，正在读二年级的飞飞非要去滑轮滑，为此妈妈翻箱倒柜地找出了他那双已经一年多没穿的、锈迹斑斑的轮滑鞋。飞飞知道有个公园里有孩子滑轮滑，所以就让妈妈带他去那个公园玩。在去公园的路上，妈妈开玩笑似的对飞飞说：“飞飞，你的鞋子这么脏，简直太丢人了，一会儿你离我远点儿，可别说我是你妈妈呀！”来到公园，妈妈找了个椅子坐着看书，飞飞自己换上轮滑鞋，就开始玩了。不到十分钟，妈妈抬头看飞飞的时候，发现飞飞正坐在地上脱右脚的鞋子呢。

妈妈以为飞飞的鞋子里有沙子，又看到飞飞没有什么异样，因而就没说话。一分钟之后，妈妈觉得有些担心，就又抬起头看看，这才发现飞飞右脚的轮滑鞋已经脱掉了，他正痛苦地趴在地上呢！妈妈觉

得情况不对劲，赶紧跑过去问飞飞怎么了。这时候，飞飞痛苦地说："妈妈，我的腿疼。"妈妈试图把飞飞扶起来，可飞飞根本站不起来，旁边一位妈妈帮忙搀扶着，飞飞才用一只腿支撑着，来到花坛边坐下。妈妈把飞飞受伤的腿放好，赶紧给他简单固定了腿部，然后给爸爸打电话。到了医院一拍片子，飞飞的腿竟然骨折了。

妈妈详细询问飞飞摔伤时候的情况，才知道是因为飞飞的鞋子很长时间没穿了，转向不太灵活，被练习轮滑用的三角桩绊倒了，所以才会导致腿部骨折。妈妈又问飞飞："你摔倒之后，为什么不叫妈妈呢？"飞飞委屈地说："你不是告诉我不要说你是我妈妈吗？我不敢叫你。"

听到飞飞的话妈妈心如刀绞。原本她只是在和孩子开玩笑，却没想到孩子当真了，即便骨折了那么疼也没有叫妈妈。为此，妈妈后悔了很长一段时间，直到飞飞的腿完全康复，她心中的愧疚感才减轻了一些。

对于每个孩子而言，父母都是这个世界上无条件对他们好、支持他们的人，也是他们最信赖的依靠。对于妈妈的玩笑话飞飞即便当了真，在腿部骨折的情况下，也应该立刻找妈妈。飞飞就是因为没有准确区分事情的轻重缓急，所以才产生了向妈妈示警的拖延，幸好没有酿成严重的后果，否则就是一辈子的伤痛。

父母要给予孩子足够的安全感，在对孩子说话的时候一定要谨慎，避免讲过分的玩笑话。否则，孩子把父母的话当真，就会产生很多误解。

人生中总是有很多意外，每当遇到突发情况时，相信每个父母都希望孩子坚决果断、冷静理性，那么就要在日常的教养中正确引导孩子，积极培养孩子，尤其要让孩子分清楚轻重缓急，才能让孩子不犹豫、有魄力。

第四章　戒“拖”第二步：培养孩子的专注力

> 前文说过，没有耐心的孩子更容易表现出拖延的行为，同样的道理，没有专注力的孩子做事情也会拖拖拉拉的。父母应当有意识地培养孩子的专注力，这不仅有利于帮助孩子戒除拖延症，更有利于孩子的学习和成长。

为孩子营造良好的学习氛围

自从妹妹朵朵降生之后，姐姐天天在学习方面的专注力有所下降，晚上放学之后完成作业的时间一天比一天晚。尤其是朵朵刚出生的时候，因为妹妹总是哭闹，天天写作业时也总是三心二意的。

有一天，老师打电话给妈妈：“天天最近的作业完成情况很不好，接连几天都忘记了好几项作业。虽然天天才一年级，但是如果不能养成良好的学习习惯，对她以后的学习也会造成不好的影响。”听完老师的话，妈妈不禁觉得纳闷：一直以来天天在学习上都非常积极主动，这是怎么了呢？听到小女儿的哭声，妈妈一下子知道问题出在哪里了。

原来，自从小女儿出生之后，公婆来家里照顾妈妈和宝宝，再加上新生儿经常哭泣，因而家里的环境在无形中变得嘈杂了，所以以前

在客厅里写作业的天天总会受到外界的干扰，写作业时难免会分心。思来想去妈妈决定把书桌搬进天天的房间，这样一来，天天就可以关上门，隔绝房间外的干扰。果然，重新拥有了良好的学习氛围，天天作业的完成情况恢复如常了。

环境对于孩子的学习有很大的影响，如果没有安静的环境，孩子便不能专心，也不能集中所有的精力来对待学习。其实不仅孩子如此，成人在做一件有难度的事情时往往也需要全神贯注，集中所有的心志，唯有如此才能把事情做好。比起成人，孩子的自制力和专注力原本就要差一些，所以更要帮助孩子营造良好的学习氛围，才有利于他们集中精神和注意力，全力以赴地学习。

学习是脑力活动，一旦思路被打断，孩子就会左顾右盼，无法全心全意地学习，就会变得越来越习惯拖延，学习效率大大降低。孩子在学校的学习环境父母自然不必担心，规律的作息时间、良好的课堂秩序、和谐的教学关系、浓郁的学习氛围，这些都为孩子专心学习提供了充分的条件。相比之下，家里的学习氛围对孩子来说就要自由散漫得多，虽说父母没必要在家里复制学校的环境，但至少要为孩子准备一个不受干扰的房间，让孩子可以全身心投入到学习中。

当然，为孩子营造良好的学习氛围不仅仅指为孩子准备一个单独的房间，父母言谈举止也会影响孩子。例如，有些父母特别喜欢看电视，在孩子写作业的时候他们总是边看电视边谈笑风生，这样一来哪怕孩子关门在房间里学习，也无法做到全心全意。还有的父母只许州官放火，不许百姓点灯，明明自己玩游戏，却禁止孩子玩游戏，哪怕孩子因为父母的权威不得不接受这样的安排，心里也会觉得愤愤不平。

“孟母三迁”的故事大家都耳熟能详，孟子家先是住在坟地附近，孟子就跟着别人筑坟墓、学哭拜；等到孟母把家搬到集市附近，孟子又模仿别人做起生意；直到孟母把家搬到了学堂附近，孟子每天听着

其他孩子读书的声音，这才喜欢上了读书。这个故事发生在两千多年以前，给父母们的启发却延续至今。

在学校，身边的同学们都在学习，孩子自然也会跟着静下心来学习，而在家里要想让孩子爱读书，父母自己首先要爱读书。如果父母爱读书，孩子受到潜移默化的影响，也会变得热爱读书。书籍是人类精神的食粮，读书不仅可以帮助孩子获得更多的知识，也可以培养和提高孩子的专注能力，让孩子在学习上更加得心应手。

别以关心的名义打扰孩子

每天下午写作业的时候，都是佳佳最烦躁不安的时候。正在面临小升初的她学习压力很大，而妈妈比她更紧张。每天放学一回到家，佳佳就开始写作业，这时妈妈也开始照料她。例如，佳佳正在写作业的时候，妈妈会突然送来一杯牛奶，柔声细语地说："宝贝，喝杯牛奶吧，有助于恢复精力。"这时也许佳佳正在全神贯注地思考一道题目，被妈妈一打扰，吓一跳不说，还会扰乱思路。有的时候妈妈还会以送水果的名义坐在旁边陪着佳佳，当看到她放下笔开始凝神思考时，又会问："宝贝，是不是遇到难题了？妈妈能帮你吗？"或者看到佳佳书写的速度不够快，也会提醒佳佳："佳佳，你要抓紧时间哦，一会儿还要做语文的练习册呢！"就这样妈妈不停地在佳佳身边叮嘱，佳佳只得无奈地叹口气，放下笔。

妈妈不明所以，问佳佳："怎么了？累了吗？"佳佳无奈地说："妈妈，我不想喝牛奶也不想吃水果，如果我饿了，我自己会出去客厅吃的。你总是让我一会儿做这一会儿做那的，我怎么能静下心来认真写作业呢？每次我刚刚进入学习状态，你就进来，我不得不再次集中精

力，这当然浪费时间，降低学习效率了。”已经读六年级的佳佳说起话来头头是道，妈妈也意识到她说得有道理，因而再也不在佳佳专心写作业的时候打扰她了。

在生活中大多数妈妈都犯过同样的错误，她们不一定会像佳佳的妈妈一样坐在旁边看着孩子写作业，时不时地开口问孩子是不是遇到了难题，但是她们一定给孩子送过牛奶、水果，还会盯着孩子喝完、吃完，再把空杯子、空盘子端走。当孩子对此表示抗议，要求妈妈别再打扰自己时，妈妈们常常觉得委屈，因为她们自认为是在关心孩子。有的妈妈还会声称自己只是静静地送吃的，一句话都没有说，类似的情况屡见不鲜。

父母需要明白的是，对于天生好动的孩子来说，专心致志做一件事是很难得的，哪怕突然被人叫一声名字，也会影响孩子的专注力，回过头来也很难一如既往、全身心地投入到某件事情了。所以父母千万不要以为给孩子送吃的、叫孩子吃饭、洗澡就不算打扰。

父母关心孩子的营养和健康无可非议，但也要寻找恰当的时机，比如，妈妈完全可以在房间外准备好水果和牛奶，让孩子在休息时间自己出来吃，吃饭和洗澡也不是非得每天都准时准点，偶尔晚一点也没什么关系。父母要有意识地保护孩子的专注力，做到孩子专心做事时不予打扰。

其实，不仅仅是读书、绘画这些活动，在生活中，当孩子专心做事情的时候，父母都要避免打扰他们。培养孩子的专注力要从小做起，例如一岁的孩子专心致志地自己吃饭，那么父母不要因为着急而坚持要喂孩子；两岁的孩子正在快乐地玩沙子，父母也不要因为急于离开就不停地催促孩子。

总而言之，对于孩子而言，一沙、一水、一世界，哪怕很小的事情也会吸引他们全身心投入。看到这样的情形，父母无须纳闷孩子为

何会对无关紧要的事情那么投入，而是要安静地守候在一旁，千万不要打扰孩子。这样一来孩子的专注力会渐渐养成，他们做事的效率也能提高了。

引导孩子做喜欢并擅长的事情

父母虽然生养了孩子，却未必了解这个神奇的小生命。很小的孩子只需要满足基本的生理需求，随着孩子不断成长，他们的心理也渐渐成熟，越来越能够表现出自己独特的天赋和兴趣，显露出明显的喜好。在这个时候父母就要多观察，引导孩子发现自己擅长并且感兴趣的事情，帮助孩子确定发展的方向。

很多父母不由分说地给孩子报名参加各种兴趣班和课外补习班，殊不知孩子的成长是缓慢的，孩子的时间和精力更是有限的。对于孩子而言，如果被迫接受父母的安排，每天都忙碌地奔波于各种兴趣班和补习班之间，他们一定会觉得很苦闷。

人们常说，兴趣是最好的老师。当大多数父母都在抱怨孩子的成长很慢，而且自己对于孩子的付出没有得到预期的回报时，不如扪心自问："我真的知道孩子感兴趣并且擅长的事情是什么吗？"如果不解决这个问题，父母对孩子做的安排越多，越容易起到相反的效果——破坏孩子的专注力，使得孩子的发展受到阻碍，做事情也越来越拖延。明智的父母知道磨刀不误砍柴工，他们会花心思深入了解孩子，发掘孩子的潜能，从而促进孩子更好地成长。

西西刚刚上幼儿园大班，心急的妈妈就为她报名参加了好几个兴趣班。妈妈考虑到女孩子要体形好、有气质，因而为西西报名参加了舞蹈班；又觉得英语非常重要，所以给西西报了英语班；幼儿园里有

戏剧表演这一特色课程，妈妈也不甘落后，给西西报了表演班。此外，因为西西从小体质较弱，所以妈妈还给她报了轮滑班。后来，妈妈听说孩子要在小时候养成良好的书写习惯，又给刚刚学会握笔的西西报了书法班。

就这样，从周一到周五，西西每天放学都不能回家，而是要跟随妈妈去上课。因为上课的地方距离幼儿园和家都很远，西西每天回家都已经很晚了，渐渐地，西西越来越无精打采。

就这样过了一个学期，西西非但没有在各门学科中表现良好，反而进步很慢。为此，西西总是伤心地哭泣，渐渐地也没有自信了，妈妈不由得心急起来，要是西西以后都对自己没有信心，那可就糟糕了。所以她经常有意识地鼓励西西，却收效甚微。

一个偶然的机会，妈妈和西西幼儿园的老师聊天时说起这件事，老师告诉妈妈：“我听西西说她每天都去上兴趣班，那么你们知道西西真正喜欢的是什么吗？”妈妈摇摇头，老师说：“我觉得你给孩子报名参加的兴趣班太多了，这样不但分散孩子的精力，而且孩子勉为其难去学习，一旦学不好就会失去自信。我倒是建议你重点培养西西舞蹈和绘画方面的特长，这是她喜欢而且擅长的，这样她很容易有收获，而且也不会觉得疲惫。”

老师的话启发了妈妈，她决定按照老师说的调整西西的兴趣班。果不其然，在只剩下自己喜欢的舞蹈班和绘画班之后，西西明显变得开朗起来了。放学之后她迫不及待和妈妈一起赶往上课的地方，而且不管学会什么舞蹈，或者又画了新的作品，回家之后都会展示给爸爸妈妈看。看到西西的改变，妈妈高兴极了。

如今，很多父母都会给孩子报各种兴趣班，已经完全违背了兴趣班的初衷，即从孩子的兴趣出发。父母作为孩子的第一任老师，作为与孩子朝夕相处的人，要深入了解孩子的兴趣爱好，知道孩子在哪些

方面擅长，才能使孩子得到更好的发展。

如今享誉世界的钢琴王子郎朗，他的父亲在他三岁时就发现了他在音乐方面的超凡天分与独特兴趣，对他悉心培养，付出了一生的心血，终于造就了这位音乐才子。郎爸后来成为中央音乐学院很多家长的榜样，也成了千千万万普通家长效仿的对象。

学钢琴热一直持续到现在，家长们纷纷把自己的孩子送入琴行，每天埋头苦弹。然而实际上，几百万个琴童里才出一个钢琴家，剩下的孩子里有很大一部分本身并不喜欢甚至痛恨学钢琴，还有些孩子连老师都说没有天赋，他们的父母却硬逼着他们去学。这样一来非但钢琴没学好，父母还很有可能耽误了孩子真正喜欢和擅长的事情。

就像事例中西西的妈妈一样，在老师的提醒下她终于发现了西西真正的兴趣所在，取消其他不必要的兴趣班，把时间、精力集中在一两个班，尤其是西西自己喜欢的舞蹈班和绘画班上，西西将来很有可能获得成功。道理很简单，正所谓术业有专攻，当一个人想要面面俱到时，注定了这个人什么也做不好，而对于自己感兴趣的事情孩子哪怕付出辛苦也会很高兴，对于自己擅长的事情，孩子更容易获得成就，从而得到激励、充满信心。

很多看似偶然的成功背后隐藏着很多的付出和用心。明智的父母会引导孩子做自己感兴趣且擅长的事情，并且为孩子提供更多的便利条件，从而最大限度帮助孩子发掘自身的潜能。

充分信任，给孩子自由的空间

一到周末，果果就觉得自己忙得分身乏术。为了帮助果果冲刺重

点初中，妈妈从五年级开始就给果果制订了周密的学习计划。大多数同学都盼着周末的到来，因为可以放松休息，但是果果却觉得周末更让他心力交瘁，甚至还不如在学校里上课轻松呢。原来，果果周末两天没有片刻休息的时间，要接连跑好几个地方上课，这使得他连完成学校的作业都很难，更别说抽出时间来做自己喜欢的事情了。

果果特别喜欢看书和写作，他的作文还在市级比赛上获过奖项呢。一天晚上，果果写完作业后看了一会儿课外书，突然有了灵感，便打开电脑想写一篇文章。妈妈回家后，以为果果是在玩电脑，气得火冒三丈，当即拔掉了电脑的电源线，因为文档还没来得及保存，果果又委屈又生气，母子二人为此大吵一架，果果宣称自己再也不去上课外班了。听到果果的话，妈妈也万分委屈：“你知道课外班的学费多少钱吗？我把辛苦挣来的钱都给你花了，你还埋怨我？”就这样母子二人谁也不理谁，陷入了冷战中。

几天之后爸爸出差回来了，得知事情的原委后，便劝妈妈道：“要是让你接连上几个月的班不休息你会怎么样？”妈妈当即表示：“我会把老板炒鱿鱼的。”听了妈妈的回答，爸爸富有深意地笑了：“那你觉得果果连续一个月没休息，他会怎么样？他还是个孩子啊。”爸爸的这句话让妈妈哑口无言。爸爸继续劝说：“只要孩子的学习成绩能够保持稳定，我们就可以让他有更多时间做他喜欢的事情。他爱写作你就让他写，这样还能提高他的语文成绩，何乐而不为呢？”

妈妈陷入沉思，良久才点点头，说：“好吧，但是我必须给他规定好时间，不能由着他折腾。”就这样在爸爸的启发下，妈妈规定果果每个周末有半天的时间可以自由安排，玩也好，写文章也好，她都不干涉。如此一来，果果与妈妈的关系也缓和了。

父母恨不得孩子除了吃饭、睡觉以外，把剩下的时间和心思都用在学习上，生怕浪费了一分钟自己的孩子就会被别人比下去。实际

上，这对于孩子而言是不可能的事情。一个孩子哪怕再优秀，也不可能如同机器人一样完全执行父母的指令。随着年岁渐长，他们越来越有主见，越来越不愿意接受父母的安排。在这种情况下父母不能一味地把孩子当成自己的私有财产，把自己的意志强加给孩子。孩子也有孩子的人生，父母可以尽量为孩子创造好的条件，帮助孩子成长，但是不能主宰孩子，更不能代替孩子做人生中的各种选择。

父母累，其实孩子更累。学习固然是为了孩子好，但是父母也要多多考虑孩子的实际情况，从而体谅和理解孩子。哪怕是成人，在生活和工作的重重压力下也经常会放下手里的麻烦事，做自己喜欢的事情，从而让自己的心情轻松愉悦。

对于孩子而言，学习并不比工作轻松，而且学习的过程是不断接受新知识、面临新挑战的过程，所以孩子必然也承受着巨大的压力。在这种情况下，父母不应该一味地给孩子施加压力，尤其是在孩子已经很乖巧懂事的情况下，更要给予孩子信任、时间和空间，让他们做自己喜欢的事情，得到片刻的放松。

很多父母常常觉得孩子因为忙于兴趣，导致用于学习的时间变少，甚至影响学习。其实不然，凡事皆有度，只要不过度，业余爱好非但不会影响孩子学习，还会使孩子在充分休息之后提升学习效率。所以明智的父母不会杞人忧天，他们知道时间成本与学习成果并不成正比，只要帮助孩子制订合理的学习和休息计划，让孩子在该学习的时间段内做到全神贯注，这比时时刻刻趴在桌上学习要有效得多。

益智游戏，锻炼孩子的耐心和专注力

相信很多父母都害怕孩子玩游戏，不能用心学习、看书，但其实

有很多游戏是非常有益的。孩子的天性就是喜欢玩，如果在这个时候不玩，那以后可以玩的时间会越来越短，而且很多益智游戏，不但能锻炼孩子的耐心，还能培养孩子的专注力，比如玩魔方等。当然很多东西都是过犹不及的，所以父母引导孩子要把握好度，选择恰当的时间来玩。

值得一提的是，当父母看到孩子全神投入益智游戏时，一定要尊重孩子，保护孩子的专注力，不管是要出门、吃饭还是写作业，都不要随意打扰孩子。

正在读小学四年级的小宇，自从过生日收到魔方礼物之后，就彻底迷上了玩魔方。他正处于思维快速发展的阶段，又勤于思考，他对魔方的热爱可以说是一发而不可收拾，每天完成老师布置的作业后，他都要拿出自己的魔方来玩。

一个周末，家里来了客人，妈妈做好饭之后便招呼大家上桌吃饭。这个时候小宇已经钻研魔方一个小时了，正玩得投入呢，妈妈担心客人久等，又觉得不让小宇上桌似乎有些不尊重客人，所以就一而再、再而三地催促小宇。小宇不为所动，一直坐在那里玩魔方，妈妈着急了，喊道：“小宇，客人都在等你呢！”小宇被催得着急了，因而喊道：“你们吃吧，我不吃了！”妈妈很生气，边摆放碗筷，边对客人说：“这个孩子最近玩魔方入迷了，太不懂礼貌了，我们吃，别管他了。”

客人听了，赶紧阻止妈妈再去喊小宇：“嫂子，你要是不介意，咱们就再等等，等他玩完了再开饭。”妈妈生气地说：“不能这么惯着他，简直无法无天了！”客人又说：“嫂子，你可能不知道，魔方是个非常好的益智玩具，对培养孩子的专注力和空间感都特别好。孩子正投入呢，如果你总是喊他，强迫他停止，会损害他的专注力，也会使他的思维受到影响。我倒是建议你，不管是吃饭还是写作业，都不要打扰他。让孩子变得更投入、更专注，这对他的学习是非常有好处

的。等他玩够了，吃完饭后，你再耐心和他谈谈，就算是玩益智游戏也应该要有个度。”

妈妈这才恍然大悟：“你不说我还真不知道，原来玩魔方有这么大好处呀！待会等你们走了，他玩够了，我再和他聊。告诉他在什么时间就要做什么事，虽然玩魔方是件好事，但是过度了，反而变成了坏事。”客人又说：“专注力和思维能力欠缺的孩子，根本不可能玩这么久，所以你该感到高兴，小宇是个非常聪明的孩子，也很有耐性和专注力。相信你和他说清楚利害关系，他会明白的。”

正如事例中的客人所说，玩魔方能培养孩子的专注力，也能提高孩子的空间思维能力。实际上玩魔方的好处远远不止这些，千变万化的方块颜色和位置，需要用眼睛仔细观察、辨别，这就锻炼了孩子的眼力；旋转魔方时需要双手并用，这就锻炼了手的灵活性和协调性；刚开始玩的时候，要花很长的时间研究和琢磨，这就锻炼了孩子的耐心；等熟练到一定程度，不但要转出来，还要在最短的时间内转出来，这就锻炼了孩子的反应能力。玩魔方可以给孩子带来的益处非常多，诸如此类的游戏还有积木、拼图、棋类等。

孩子全身心投入地做很多事情时，都是在培养和提升自己的耐心和专注力。急脾气的父母尤其要注意，不要觉得一声令下，孩子就要马上响应并且采取行动，这是机器人的表现，而不是孩子的。如今，有很多父母都抱怨自己的孩子做事情三心二意，没有耐心，殊不知孩子是在自发形成专注力的过程中遭到了打扰，长此以往，等到父母要求他们形成专注力时就很难了。

跟孩子一起玩主题游戏

俊俊是一个特别缺乏专注力的孩子，已经读幼儿园大班的他很快就要读一年级了。看到俊俊吃饭时总是时而跑去玩耍，时而看一会儿电视，妈妈很发愁。作为老师的她很清楚，如果孩子注意力不集中，那么上学之后就无法专心听老师讲课，必然会导致学习效率低下。

如何才能培养俊俊的专注力呢？妈妈意识到这是一个迫在眉睫的问题。为此，妈妈特意找到一位儿童心理专家咨询。在得知俊俊的情况之后，专家给了妈妈很多建议，妈妈结合俊俊的情况选择了最合适的一种方式——玩主题游戏。

孩子的天性就是爱玩游戏，因而当妈妈提出要和俊俊一起玩游戏时，俊俊马上欢呼雀跃。妈妈拿出一盒卡片，上面是各种各样的动物和植物。妈妈依次把卡片贴在自己头上的发带上，画面内容朝着俊俊，让他进行描述，自己据此猜出卡片上的内容。果然，俊俊很喜欢这个游戏，一开始他每次只能坚持十分钟左右，渐渐地，随着他的描述越来越生动，与妈妈的配合也越来越默契，他居然能坚持二十分钟了。妈妈看到俊俊的改变很高兴。后来，当俊俊对猜卡片游戏渐渐失去兴趣时，妈妈又找到新的主题游戏和他一起玩耍。

无疑，对于缺乏专注力的孩子而言，如果一开始就让他们单独专心致志地做某件事情，他们一定会感到枯燥乏味，也无法坚持下去。采取玩主题游戏的方式，能够激发起孩子的兴趣，使他们全心投入。渐渐地，在玩主题游戏的过程中，孩子就会变得越来越专注。

这里介绍几个有助于提升孩子专注力的主题游戏：第一，乒乓球干扰游戏。让孩子把乒乓球放在球拍上，绕着桌子走一圈，要求乒乓球不能中途掉下来。父母在旁边故意捣乱，手舞足蹈或者大声说笑，但是不能碰到孩子的身体。第二，拣豆子游戏。把几种五谷杂粮，比如黄豆、红豆、绿豆、黑豆装到一个大盆里，让孩子分门别类地装到几个小盆里，挑拣完毕后还能放在一起做成五谷豆浆，好玩又不浪费粮食。第三，开火车游戏。父母和孩子，或者再加上其他人围成一

圈，每人报一个站名，通过语言来开火车，比如爸爸是北京站，妈妈是上海站，孩子是广州站，爸爸拍手喊："北京的火车就要开了。"大家一起拍手问："往哪开？"爸爸再拍手喊："往广州开。"孩子就得马上接着说："广州的火车就要开了。"大家又拍手问："往哪开？"以此类推。

当然，父母还应具体情况具体对待。毕竟每个生命都是世界上独一无二的个体，父母只有尊重孩子的个性才能因材施教，有针对性地引导孩子更加专注。在选择主题游戏的时候父母也不要一味地考虑游戏的益智性，饭要一口一口地吃，养育孩子更是急不得。对于专注力差的孩子，父母可以更多地注重游戏的趣味性，逐步提升孩子的专注力。

培养孩子的观察力，学习辨识相似物异同

最近，周周所在的幼儿园开展了培养孩子观察力的试点实验。每天上课过程中，老师都会抽出二十分钟的时间，和孩子们一起做视觉区辨游戏。

今天老师让孩子们把鞋子脱掉，摆放在一起，然后让孩子们找出自己的鞋子，并且说出自己鞋子的特征。有的时候老师还会在课上展示两张相似度很高的图片，让孩子们找到图片中的不同之处。有些孩子观察力很敏锐，总是能够找出不同；有些孩子则观察力比较差，无法看出相似事物之间细微的差别。经过一段时间训练后，孩子们的辨识能力都有所提升。

周末在家，妈妈拿出两块蛋糕分给周周和哥哥吃。周周一眼就看到两人的蛋糕上都画着小熊，区别在于自己的小熊头上有花，而哥哥

的小熊没有。为此，周周高兴地喊道：“我的小熊是女孩，哥哥的小熊是男孩。”说完，周周就开开心心地吃蛋糕了。周周的观察力不仅表现在生活中，随着观察力的增强，在对着图画书讲故事的时候，她的语言也明显变得丰富起来。她捧着图画书绘声绘色地讲故事，简直太可爱了。

观察力是指大脑对事物的观察能力。观察力是结合了视、听、嗅、味、触多种感知的综合能力，本文以视觉方面的观察力为例，着重讲视觉区辨游戏。实际上，孩子观察的过程就是专注的过程。所以，父母与其抱怨孩子做事情三心二意，不如尝试从提升孩子的观察力入手，培养和提升孩子的专注力。尤其是在事物相似程度很高的情况下，孩子更要全身心投入，逐一比较和分析才能找到事物的不同之处。

事例中列举的是对幼童观察力的培养，对于年龄大一些的孩子，进行视觉区辨游戏有很多方式可以采用。例如，对于上小学的孩子，可以让他们在书桌上寻找被遮盖的铅笔或者橡皮，或者引导他们辨识黑板上被擦掉一半的板书。总而言之，孩子必须具有敏锐的观察力和一定的思维和推理能力，才能完成更高一层的视觉区辨游戏。当然，任何游戏的效果都不会立竿见影，父母教养孩子一定要有耐心，持之以恒，才能积沙成塔。

也许有些父母会说自己平日里工作比较忙，根本没有时间带着孩子做游戏。古人云，“处处留心皆学问”。其实视觉区辨游戏随时随地都能进行，完全无须专门抽出时间来。在日常生活中、在接送孩子上学放学的路上、在带孩子出去玩的过程中，都可以随时对地和孩子一起玩。比如，吃饭的时候让孩子比较白菜和菠菜有什么不同之处；让孩子观察不同季节的山、水、植物，秋天杨柳树枯黄，叶子掉落，松柏却还是绿色的；带孩子到一个景点旅游，让孩子指认哪些东西的颜色是相同的。总之，父母只要时时把对孩子的教养放在心上，相信孩子的观察力肯定能得到提升。

第五章　戒“拖”第三步：帮助孩子提升自信心

> 孩子迟迟不肯做一件事，很多时候是因为对自己缺乏信心，不知道该怎么做，或者觉得自己做不到，害怕、犹豫、纠结，不知不觉就拖到了不得不做的最后时刻。父母必须尽可能帮助孩子构建健康强大的内心，让他们充满自信地面对一切，勇敢地付出实际行动。

给予孩子更多的鼓励，坦然面对失败和磨难

林林和森森是一对双胞胎兄弟。爸爸负责工作赚钱养家，妈妈则负责在家教养他们兄弟二人，照顾好全家人的生活起居。就这样，爸爸的工作越来越忙，而妈妈每天在家里也没闲着，不是做家务，就是接送他们上幼儿园。于是，爸爸妈妈盼望着他们能够独立一些。

终于，两个孩子都从幼儿园毕业了，也度过了小学时期的新生适应阶段。三年级之初，妈妈就决定要培养他们独立自主的能力，很多孩子还是由父母或者爷爷奶奶接送，她却让两个孩子自己上学放学，独立完成作业。第一天，勇敢的森森戴着妈妈新买的儿童定位手表，早早地就雄赳赳气昂昂地出门了；而林林呢，虽然是哥哥却很胆小，根本不敢自己出门。整个早晨，他都在磨磨蹭蹭，不是说自己肚子疼要去厕所，就是说自己还没吃饱要吃饭。后来，看到森森独自出发了，他意识到自己连伙伴都没有了，又担心上学迟到被老师批评，着

急地哭了起来。

妈妈不停地催促林林，还抱怨他做事情太磨蹭。爸爸发现了林林的异常，意识到他也许是因为害怕，因而制止了妈妈的抱怨，耐心地向林林解释儿童定位手表的用法。在爸爸不断地鼓励下，林林终于鼓起勇气走出了家门。一路上，暗中尾随的爸爸发现林林犹如受到惊吓的小鹿，不时地回头张望。直到看到林林顺利进入校园，爸爸终于松了一口气。

在这个事例中，林林之所以拖延着不肯出门上学就是因为缺乏自信。当然，对于才上小学的孩子而言，胆小是在所难免的，因为从来没有自己一个人上过学，林林害怕独自面对外面的世界。在这种情况下，妈妈一味地催促，不但起不到预期的作用，反而使林林更加紧张，更加无法勇敢地迈出家门。幸好爸爸非常细心，发现了林林的异常，也意识到他是因为没有信心才导致上学拖延的，所以爸爸首先告诉林林儿童定位手表的用法，给他更多的安全感，再耐心鼓励林林，帮助他建立自信。这样一来林林才鼓起信心和勇气，迈出独自去学校的第一步。

就算是成人也会面临缺乏自信的情况。孩子与成人的区别就在于，成人能够意识到自己缺乏自信，因而有意识地提升自信，给自己加油打气，而孩子的自我意识还比较差，往往不知道问题的症结在哪里，所以他们总是胆小怯懦，在面对学习以及人生中的很多第一次时表现出畏缩。分析之后，我们会发现孩子之所以“不敢”，一则是畏难；二则是害怕改变。要想从根本上解决这个问题，不但要让孩子认识到自身的实力，还要把结果告诉孩子，帮助孩子坦然迎接生活中的改变。

每次看到孩子退缩，有的父母马上就声色俱厉地要求孩子必须勇敢面对，殊不知孩子的勇敢不是被逼出来的，唯有发自内心愿意面对问题，他们才会真正变得勇敢起来。父母首先要找到孩子畏惧和抵触

情绪背后的真实原因。也许有些父母会说，有压力才有动力，这句话没错，是不是适合小学生或中学生？是否适合现阶段的自家孩子？世界的道理那么多，适合自己孩子的还需要父母用心挑选，以期因人制宜，因材施教，千万不可以生搬硬套，削足适履，更不可以把孩子当试验田，随意灌溉。

正所谓不经历风雨怎能见彩虹，除了鼓励孩子，给予孩子信心和支持之外，父母还可以有意识地让孩子遭受失败的磨难。很多孩子之所以恐惧，不仅仅是害怕不能取得成功，也害怕无法面对失败，无法承受失败的后果。在这种情况下，首先父母要端正心态，不要总是翼护着孩子，让孩子像温室里的花朵一样不经受任何风吹雨打。孩子需要不断地经受各种历练和磨难才能坦然面对成功与失败这种生活常态，这样在人生的道路上他们才不会因为偶然的失败而退缩。

帮助孩子战胜恐惧，正确认识自然和生活现象

恐惧是人在面临并企图摆脱某种危险情境而又无能为力时产生的情绪体验。恐惧是人性的弱点之一。伴随恐惧而来的往往是自信的消弭，于是心生恐惧的人常常会产生缩回或逃避的行为。

不仅成人会恐惧，就算是初生牛犊不怕虎的孩子们，也常常陷入恐惧。从心理学的角度而言，恐惧是不分年龄、性别的，只不过孩子因为小，对世界和人生认知不足，无法准确清晰地意识到恐惧的存在，也不知道如何战胜和消除恐惧，只是出自本能地表现出犹豫和拖延。

得知奶奶去世的消息，一年级的布丁看着爸爸妈妈都在收拾东西赶回家，她却呆呆地坐在沙发上，不愿意收拾自己的衣服。妈妈着急

地催促：“布丁，你要快一点呀，要不然就赶不上飞机了。”布丁看着妈妈，还是一脸懵懂，直到妈妈再三催促，她才说：“妈妈，我能不能不回家呢？”妈妈大吃一惊：“奶奶去世了，你当然要回去，你不记得奶奶多疼你了吗？”布丁依然说：“但是，妈妈……”看到她欲言又止的样子，妈妈又催促，布丁说：“人死了会变成僵尸吗？会变成吸血鬼吗？”爸爸一下子意识到布丁在担心什么，因而说：“宝贝，人死是不能复生的，电视上和图画书上说的都是假的。再说奶奶怎么会吓唬她最疼爱的孙女。”爸爸的话让布丁稍微放心些了，布丁这才开始收拾衣服。

对于才一年级的孩子而言，布丁显然还无法正确地理解生死的意义，所以她才会担心奶奶死后变成僵尸或者吸血鬼。因为不了解死亡，死亡对于孩子来说完全是未知的，所以恐惧也就变得更加深重。幸好爸爸及时了解了布丁的心理情况，马上展开安抚，解答了布丁心中的疑惑，才减轻了她的恐惧感。

在确定是恐惧导致的拖延之后，就要努力帮助孩子战胜恐惧。首先要鼓励孩子主动和父母交流，引导孩子开诚布公地说出心中的困惑和担忧。对于语言表达能力还不完善的低龄儿童，父母还要安抚孩子的情绪，用孩子的逻辑思考问题，从他们的只言片语中发掘出令他们害怕的东西。孩子恐惧的来源有很多，比如自然界的雷鸣、闪电、暴雨，电视或电影里出现的恐怖镜头。在明确了根源后，父母就要采取相应的措施帮助孩子消除恐惧，其中最好的方法就是传授科学知识，教孩子正确认识各种自然和生活现象。当孩子足够了解世界，自信可以安全地去做某些事的时候，他们自然不会再逃避和拖延。

父母还需要注意的一点是，对于小孩子表现出来的恐惧，他们会理所当然地进行安抚，而面对年龄大一点的孩子表达自己的恐惧心理，父母往往就没那么有耐心了，甚至还会嘲笑、责骂孩子，这是绝对不可取的。例如，一个已经上六年级的男孩，在上游泳课时始终不肯下水，老师的劝说、父母的责令都不管用。原来，他在小时候看过

一部电影，电影里有一条鲨鱼游进了游泳池，并且咬伤了人，从此他便对游泳池产生了难以克服的恐惧。为人父母一定要谨记，孩子形成恐惧心理都不是毫无缘由的，千万不要因为孩子大了就简单粗暴地去压制孩子的恐惧感。

别因为拖延伤了孩子的自尊心

宁宁也许是因为从小耳濡目染爸爸做事拖沓，所以也养成了拖延的坏习惯，不管做什么事情都磨磨蹭蹭。为了改变宁宁的拖延行为，妈妈不知道提醒了他多少遍做事要干脆果断，不要拖泥带水，但是已经读小学五年级的宁宁就是改不了，做事情还是慢慢吞吞的。

在国庆长假到来之前，妈妈就订好了高铁票，打算一家三口去上海玩。北京到上海要5个多小时，为了赶在下午之前到达，妈妈买的票是早晨7点的。为此，爸爸妈妈5点就起床了，也叫醒了宁宁。宁宁却因为困倦，赖在床上不愿意起来，直到半个小时以后爸爸妈妈都洗漱好准备出发了，他才睡眼惺忪地起床。在赶往车站的过程中，宁宁走得很慢，根本不愿意加快脚步。眼看着时间越来越紧张，爸爸不得不拖着他加快速度往前走。即便如此，到达高铁站的时候也还是晚了几分钟。妈妈很生气，批评宁宁做事太磨蹭，又顺带着对爸爸抱怨了一通。宁宁原本因为去上海的计划泡汤了已经觉得很沮丧了，现在又被妈妈数落一通，生气地喊道：“我就是个拖拉鬼，要不你看谁不拖拉，就找谁当儿子吧！”宁宁的话让妈妈哑口无言。之后一天的时间里，宁宁都不理妈妈，而且做事还故意拖延，简直让妈妈抓狂。

自信心是自尊心的基础。如果缺乏自信而硬要维护自尊，这种自尊往往是脆弱的，因为它缺乏能力的支持。如一个人没有能力解决问

题，但又不愿意承认自己不行，如果有人随意提起，甚至以此为理由打击他，他的自尊心就极易受到伤害。显然，妈妈在高铁站当着很多人的面批评宁宁的行为，伤害了宁宁的自尊心。对于一个已经读五年级的大男孩而言，宁宁何尝意识不到自己拖延的毛病？说不定他自己也正苦恼，不知道该怎么办呢。偏偏这个时候，妈妈毫不留情地指出了他的缺点，戳中了他的痛处，激起了他更为强烈的叛逆心理。

既然事情已经发生，高铁也已经开走了，那么再当众责骂孩子显然是不合时宜的。如果妈妈能够理智处理，让宁宁自己反思，并在之后设法改善拖延的状况，相信宁宁就不会情绪失控，并且变本加厉地和父母对着干了。

父母作为孩子最信任的人，更要时时处处尊重孩子。孩子拖延固然使父母着急，但父母也要采取合适的方法才能有效帮助孩子戒除拖延症，提高效率。

别让标签摧毁孩子的自信心

奇奇的爸爸妈妈都是急性子，因而做什么事都慢吞吞的奇奇在爸爸妈妈的眼中，理所当然地成了拖延症患者。刚开始时，奇奇听到爸爸妈妈抱怨自己做事慢，还能有意识地加快速度，然而随着被说的次数越来越多，渐渐地，奇奇也就不愿意加快速度了。有的时候，爸爸说奇奇太慢，奇奇便自暴自弃地说：“我有拖延症啊，你又不是不知道！”爸爸一时也不知道该说什么了。

有一次，妈妈在大学同学群里说起了孩子拖延的问题。妈妈是师范院校毕业的，虽然后来改行做了其他工作，但是她的很多大学同学依然是老师，所以她想向大家咨询一下孩子的拖延行为到底是因什么

引起的。

正当妈妈和几个同学讨论激烈时，有个同学突然问妈妈：“雅文，你的性格还是那么急吗？”妈妈回答说：“是。”那个同学说：“雅文啊，你不要以你的做事速度去衡量孩子的做事速度，本身孩子就没有成人快。你又是个急脾气，凡事都风风火火地去做，孩子怎么可能跟得上你的节奏呢？！”

妈妈沉默了，那位同学接着说：“你如果总是以自己的速度衡量孩子，又总是否定孩子，说孩子拖拉，孩子逐渐就会对自己形成错误的认知，觉得自己做事就是拖拉的。这样一来他哪里还有信心呢？千万不要给孩子贴标签啊！”妈妈陷入沉思，仔细想想这位同学说得很有道理。作为父母他们既没有照顾到孩子的速度，也没有避免给孩子贴标签，难怪孩子近来有自暴自弃的趋势，拖延症越来越严重了呢！

罗马不是一天建成的，孩子的拖延问题也不是从第一天开始就非常严重的。大多数父母刚开始都只是发现孩子做事有点慢，或者说达不到自己要求的速度，这时如果父母因为心急就催促孩子，还总是抱怨孩子拖拉，那么渐渐地孩子做事的速度非但不会加快，反而会越来越慢，最终变成真正的拖延症。不得不说，在孩子的“病情加重”上，父母起了推波助澜的作用，然而大多数父母是意识不到这一点的。

当一个人被贴上标签时，会做出自我印象管理，使自己的行为与所贴的标签内容相一致，这就是“标签效应”。这就好像医生看病一样，有经验的医生会设法安抚病人，向他们传达“你的病不严重，很容易治好”的积极讯息，哪怕治疗中实际上没什么进展，他们也会鼓励病人充满信心；而一个糟糕的医生则会皱着眉、摇着头说：“治疗不见效，你的病情还是很严重。”甚至可能夸大其词，说得好像不治之症一样，不断打击病人的信心。事例中的奇奇因为不断地被父母说成是拖延症患者，便开始自暴自弃了，认为自己就是有拖延症，就是快不了，这和“放弃治疗”有什么区别呢？

孩子的潜力是无穷的，他们可以往好的方向发展，也可能往坏的方向发展，同时孩子的内心又是脆弱的，极易受到成人的暗示和引导，尤其这个成人还是最亲密、最信赖的父母。父母一定要注意千万不要给孩子贴上负面标签，只有保护好孩子的自信心，让他们对自己有一个积极的认知，他们才会主动面对拖延问题，而不是消极逃避或是自暴自弃。

善用赞美和鼓励的力量

不只贴标签会打击孩子的自信心，现实中许多父母一旦发现孩子做的不能使他们满意，就会不停地指责和抱怨，孩子会越来越觉得窒息，甚至产生“无能感”，对自己失去信心，行为也出现倒退。因而出现了一种奇怪的现象，即父母对孩子要求越高，越是看不惯孩子，孩子就越是拖延。

那么怎样才能提高孩子的自信心呢？如果父母能够换一个角度，当孩子完成对他们来说比较难的某件事情时能够给予积极肯定，例如“这本名著非常厚，你能在这么短的时间内读完真不容易”“你小小年纪就能自己铺床了，比妈妈小时候厉害多了”等。这些话对于成人而言也许并不值得重视，但是对于孩子而言，却能够使他们接收到父母的积极讯息，从而拥有自信，主动做事，不再拖延。

这又是什么原因呢？其实，心理学上有一个著名的皮格马利翁效应，也就是期望效应：一位有影响力的人物对个体的由衷赞赏和认可，会极大地提升个体的自信心，使个体向着优于一般表现的方向发展。这个期望出现在学校里就是“教师期望”，出现在职场上就是“主管期望”，而在家庭中，这个期望来自于父母。

美国现代成人教育之父卡耐基很小的时候母亲就去世了，因为缺乏管束，他成了公认的坏男孩。9岁的时候他有了一位继母，第一天父亲就指着卡耐基告诉她：“他可是全镇最坏的男孩，简直叫人防不胜防。”然而，继母却走到卡耐基面前，摸着他的头，温柔地说道：“他不是全镇最坏的男孩，而是最快乐、最聪明的男孩。”这句话成了少年卡耐基激励自己的动力，多年后他成了享誉世界的成功学大师。

德国教育学家第斯多惠也说过：“教学艺术的本质不在于传授本领，而在于激励、唤醒、鼓舞。”当父母期望孩子朝着特定的方向发展，那么最好的方法就是积极按照所期望的样子去夸赞孩子，给予孩子良性的、积极的心理暗示，孩子就会对自己充满信心，努力使自己符合被期望的样子，这与上一节的“标签效应”恰好相反。

同样的道理，当面对孩子的拖延，父母要做的第一件事不是抱怨，而是对孩子充满信心，多鼓励、夸奖孩子。在教育过程中，应该被放大和强调的是孩子的优点和进步，而不是缺点和不足。

一直以来源源的表现都不错，别人都说他是个乖巧懂事的孩子，老师也认为他在学习上比较主动。然而，每当源源取得好成绩，喜滋滋地回家向爸爸妈妈报告，爸爸还能肯定源源，妈妈却总是当即就提出更高的要求：“不要骄傲哦，班级里还有很多同学比你更优秀。你要把目标定得更高一些，才能在学习上取得更大的进步。”虽然妈妈也是在肯定源源，但是源源总觉得不管他怎么努力，妈妈都不能真心地认可和赞赏他。渐渐地，他在对待学习上变得越来越不在意，有事能拖就拖，再也不积极主动了。

期中考试源源的成绩退步了很多，看到成绩单的那一刻妈妈很惊讶，等到家长会散会，她马上拿着成绩单去找老师沟通。老师纳闷地说：“我也很奇怪。以前他很积极主动，现在却对学习不上心，而且对于学习成绩也不在乎。你们家里最近发生了什么事情吗？”妈妈疑

惑地说：“没有啊，前段时间他拿着月考成绩回家，我还告诉他要继续努力、再接再厉呢！”老师似乎意识到了什么，接着问妈妈：“你表扬他了吗？”妈妈说：“没有表扬，不过他爸爸表扬了。我怕他骄傲，就叮嘱他要更努力、更上进。”老师想了想说：“源源妈妈，你要学会先表扬孩子，再对孩子提出更高的要求，孩子心思简单，特别希望得到表扬，虽然源源已经上五年级了但也还是个孩子。如果你在他进步的时候不认可他，也许他会觉得自己做什么都毫无意义呢！”

老师的话使妈妈恍然大悟，回到家之后，虽然源源考试成绩有所下滑，她还是没有批评源源，反而夸源源是一个勇于战胜困难的小朋友，下次肯定可以取得好成绩。妈妈明显看到源源的眼睛里闪烁着光辉，似乎整个人都兴奋起来了。

源源就是因为始终没有如愿以偿地得到妈妈的认可和赞许，对于学习才一改积极主动的常态，变得拖延、消极，似乎没有信心在学习上取得更大的进步了。老师说得很对，每个孩子都渴望得到父母的认可和赞许，更何况源源一直以来都乖巧懂事、成绩优异，尽管爸爸对他表示了肯定，但对于总是对他提出更高要求的妈妈的意见，他似乎看得更重。幸好老师一语惊醒妈妈，使她意识到源源需要得到表扬，他才能继续对学习充满热情，斗志昂扬。

父母要学会善用赞美和鼓励的力量，但是要注意两点：第一，期望值要适中，要符合孩子的实际水平，设定在孩子通过努力可以达到的范围内，否则期待值过高或过低都会打消孩子的积极性。比如孩子原来三个小时才能完成作业，那么父母就应该把期待值定在两个半小时，而不是一个小时。第二，谨防虚伪、夸张的赞美，表扬孩子一定要建立在已有成绩的基础上。如果孩子的画明明画得很差，父母为了不让他丧失信心，就颠倒是非地夸他画得好，这样非但达不到鼓励的效果，反而会导致孩子盲目骄傲，甚至歪曲认知，以后都不能客观理性地认识和评价自己。

陪孩子一起攻克难关，增强信心

自信心不是铜墙铁壁，不是一旦建立起来就坚不可摧的。成人在工作、生活中遇到重大打击和变故，尚且会灰心丧气，甚至一蹶不振，更何况是孩子呢？对孩子来说，他们的人生刚刚起步，成长道路总是会磕磕绊绊的，遭遇挫折和失败在所难免。每当困难来临，就是他们的自信心受到考验的时刻。在这种情况下有的父母忧心忡忡，但自己又不能替孩子渡过成长的难关，实在不知道该怎么办才好；有的父母则漠不关心，觉得每个孩子都是这么过来的，没什么大不了的；还有的父母急不可耐，开始责骂、挖苦孩子。显然，这些态度都是不对的，父母最应该做的就是陪伴孩子直面困难，一起克服困难，从而增强孩子的信心。

晨晨的爸爸妈妈都是知识分子，家里的书架上总是摆满了各式各样的书。在家庭环境的熏陶下，晨晨从小养成了爱读书的好习惯，而且阅读范围十分广泛，无论是文学、艺术、历史，还是地理等方面的书，他都看得津津有味。爸爸妈妈觉得他读过那么多书，理所当然地认为他写作文应该也很不错，实际上晨晨的作文的确写得不错，但是一到要在课堂上写作他就犯了难，迟迟不肯动笔，别的同学都能在规定时间里写完，他却要比别人多花一倍的时间。

这天下午最后一节课，老师让大家写一篇命题作文，名字叫《我的家乡》，其他同学都认真地写了起来，可是半节课过去了，晨晨握着笔没动一下。老师发现后走过去提醒他，晨晨这才写了几个字，可没过一会儿又不写了。下课铃一响，同学们纷纷上交作文，只有晨晨没交，老师过去一看，发现他的作文纸上依旧只有几个字。放学的时候，老师找到了晨晨妈妈，和她说了这一情况。老师让晨晨先跟妈妈

回家，把作文带回去重写，明天再交上来。

晚上，爸爸让晨晨口头描述一下自己的家乡，发现他说得头头是道，可一提笔就不会写了。爸爸这才发现原来晨晨是怕自己写得不好，所以才一拖再拖。于是爸爸鼓励晨晨说：“你刚才说得就很好，不要怕出错，心里想什么就写什么。”晨晨这才鼓起勇气，一口气写完了作文。爸爸妈妈一看，描写生动、文笔优美，有点小作家的味道呢！

晨晨写不出作文不是因为不会写，也不是不肯写，而是他不敢写。看得出来晨晨是一个聪明的孩子，在写作上很有天赋，只是因为对自己缺乏信心，害怕犯错，所以才造成了拖延的问题。晨晨的妈妈做得很对，当晨晨遇到困难时，她没有批评他，而是陪伴、安慰他，并在回家以后和爸爸一起设法找出他不写作文的原因，再鼓励他，帮助他渡过了心里的难关。

孩子碰到无法克服的难题时，往往自己就已经很着急、很难过了，这个时候如果父母再厉声指责，只会让孩子更加紧张、更想退缩。明智的父母知道孩子遇到挫折和失败是很正常的事，他们会用积极乐观的心态影响孩子，耐心地分析原因，寻找对策，科学地解决问题。当孩子感觉到父母是和自己共同攻克难关的伙伴，他们自然而然地就会重新树立起信心，勇敢面对困难，最终战胜拖延症。

第六章　戒“拖”第四步：让孩子学会独立

> 很多孩子之所以拖延并不是自身能力不足，而是因为已经成为温室里的花朵，不管做什么事情都习惯依赖他人，尤其是依赖父母。现代社会大多数家庭中都只有一个孩子，导致父母和爷爷奶奶、姥姥姥爷的爱全都集中在孩子身上，自然而然衍生出小公主、小皇帝，所以要想帮助孩子戒除拖延症，必须要让孩子学会独立。

避免因过度安排给孩子造成心理负担

眼看就要暑假了，原本蒙蒙和妈妈计划好要自己坐火车，去姥姥家里过暑假，但是事到临头，妈妈却突然犹豫起来。原来，虽然蒙蒙已经读小学六年级了，但是却从来没出过远门，更没有自己坐过火车。为了保证安全，妈妈原计划把蒙蒙送到车站，然后让舅舅在终点站接她。然而妈妈无意间听说一个孩子在火车上走失的事情，想到那个孩子还是和爸爸妈妈一起乘坐火车的，不由得心惊胆战，不敢让蒙蒙自己坐火车了。

临出发前几天，妈妈不停地叮嘱蒙蒙各种琐碎的事情，比如在火车上不要和陌生人说话，不要吃陌生人给的食物，不要离开自己的座位去别的车厢玩。妈妈越说越不放心，甚至要她必须每隔十分钟就给妈妈发一个微信报平安。

原本对于自己初次独立坐火车充满新鲜感的蒙蒙，也不由得感染了妈妈不安的情绪，变得心神不定。到了该出发的日子，蒙蒙打起了退堂鼓，请求妈妈："妈妈，还是您送我去吧，或者让舅舅来接我。"妈妈意识到自己的情绪影响了蒙蒙，再想鼓励蒙蒙，可蒙蒙说什么也不敢一个人坐火车了。

因为蒙蒙迟迟不肯出发，错过了上火车的时间，妈妈只得再想办法把蒙蒙送到姥姥家去。

原本蒙蒙对于自己第一次独自坐火车的经历充满新鲜感和期待，但是却因为妈妈的过分担忧和过度安排，最终使得她也心生不安，根本不敢按照原计划自己坐火车去姥姥家了。人的情绪是会相互传染的，尤其是那些负面的情绪，更是会像病毒一样蔓延。

很多时候父母为了保障孩子的安全，会做出过度的安排，这样一来孩子反而会觉得危机四伏，原本的勇气也就消失不见了。当知道孩子要离开父母的身边，独自面对这个世界时，父母要做的不是惊慌，也不是担心各种各样的事情。试想，如果父母都觉得惊恐不安，孩子的安全感又从何而来呢？如果孩子惧怕独自面对外部的世界，那么他们必然非常恐慌，更无法淡定从容地面对今后的每次挑战。

明智的父母知道自己总有一天要对孩子放手，也坚信孩子具有能力独自行走人生之路，所以他们会早早地锻炼孩子独立自主的能力，培养孩子的独立性和自主性，让孩子成为一个顶天立地的小大人。

其实，生活中有很多事情需要孩子独立面对。例如，孩子三岁前后要离开父母的身边独自入园。有很多孩子会哭闹，也有很多父母甚至比孩子更不能适应，对老师千叮咛万嘱咐，时时紧张不松懈。如此草木皆兵的状态，对孩子入园是很不利的。

实际上，孩子入园就像孩子第一次独自吃饭、独自如厕或者是独自睡觉一样，都是生命中必须要经历的，根本不值得大惊小怪，只要

坦然面对即可。再如，对于孩子第一次和老师、同学们一起春游，很多父母也是一百个不放心。他们不放心孩子背着沉重的背包走一天，担心孩子会和大部队走散，还不放心孩子中午吃饭的时候没有地方坐，或者冲着风吃饭肚子疼……

相信每位父母都会切实感受到儿行千里母担忧的焦灼不安，而明智的父母会控制自己的情绪，避免影响孩子；缺乏理智的父母则会任由自己的情绪发展，导致自己和孩子都变得焦灼不安。

父母必须要给予孩子自由的空间，让孩子自由地翱翔。请不要再因为孩子即将离开自己的身边而焦灼不安，唯有对待孩子从容，孩子才能从容地走好属于自己的人生之路。

适时放手，别让孩子因害怕而拖延

人人都知道父母是这个世界上唯一无条件、不求回报、全心全意疼爱孩子的人。然而，父母对于孩子哪怕爱得再深切，也不可能陪伴孩子一辈子。随着孩子渐渐长大，父母也日渐老去。在孩子小的时候是父母照顾孩子，为孩子撑起一片天空，随着时间的流逝，长大成人的孩子要撑起父母的一片天空，照顾父母的老年生活。

遗憾的是如今有太多的啃老族，他们不但小时候要靠着父母照顾，长大成人了还要依靠父母生活，自己根本无法支撑起自己的生活。不得不说，这对于一心盼望着孩子长大的父母而言是巨大的打击，尤其是当他们因为与孩子水火不容而彼此争吵时，更是懊悔自己当初为何没有锻炼孩子的独立性，让孩子养成独立自主的好习惯。

退一步而言，就算孩子无须照顾父母的老年生活，他们也同样需

要学会独立自主，这样才能安排好属于自己的生活。因此不管从哪个方面看，父母都要学会对孩子适时地放手，才能给孩子更多锻炼的机会，才能培养孩子的胆量，避免孩子因为害怕独立而无限度地拖延下去。父母只要有心，在生活中的很多时候都可以锻炼孩子独立自主的能力。例如，孩子一岁之后开始学习独立吃饭时，有些父母因为害怕孩子吃不饱，就不让孩子自己吃饭，而是尽快把孩子喂饱，也省得打扫“战场”。这样当然是很高效的，但是并不利于孩子养成独立吃饭的习惯。再如，有些父母在孩子可以做一些简单的家务时，根本不给孩子机会去做，导致孩子变得四体不勤、五谷不分，事后却又抱怨孩子太懒惰。其实不是孩子懒惰，而是父母根本没有给他们机会养成做家务、帮助父母分担的好习惯。与其抱怨孩子不如反省自己，给予孩子更多的机会尝试新的事情，培养新的能力。

当然，对孩子放手一定要选择适当的时机，很多父母不是对孩子控制欲太强，就是对孩子太放任自流。归根结底，孩子的心理发育还不成熟，很多情况下分不清楚轻重缓急，也无法意识到事情有多么重要，为了避免孩子走不必要的弯路，父母可以把自己的经验分享给孩子，帮助孩子不断前进。

欣欣读三年级了，已经开始学习写作文了。有一天，老师布置了一篇作文，要求孩子们做一次炒鸡蛋，然后把整个过程和心得体会写下来。

回到家里，欣欣就摩拳擦掌地准备炒鸡蛋，不想，妈妈赶紧见状制止：“哎呀，你们老师布置的这是什么作文啊？这样太危险了。”

欣欣不以为然地说：“这有什么危险的呢？不就是锅里倒入油，烧热之后把鸡蛋放进去吗？”

妈妈严肃地说：“炒鸡蛋可没有那么简单，万一把握不好时机，热油溅到脸上，脸上会留疤的。你看看妈妈胳膊上的伤疤不就是上次

做牛排的时候被油烫的。”听到妈妈这样说，欣欣不知道自己该不该炒鸡蛋了。

这时，妈妈出了个很不明智的主意：“你找一篇类似的作文看一看，然后想象一下自己已经炒过鸡蛋了，凑合写写算了。你总不愿意自己漂亮的小脸蛋被烫伤吧？”

就这样，欣欣在妈妈的极力劝说下放弃了炒鸡蛋，想当然地炮制了一篇作文。

从此之后，欣欣就很排斥和抗拒做饭。哪怕到了大学，有的时候妈妈加班，让她自己煮包泡面吃，她也总是拒绝，宁愿吃外卖，或者干脆饿着。

妈妈无奈地说：“宝贝啊，你已经不小了，妈妈像你这么大的时候都和姥姥一起下地干活了呢，你怎么连煮面都不会呢？”

欣欣不以为然地说：“妈妈，水太烫了，你不是怕我烫伤吗？我可不想学做饭。”

妈妈调侃欣欣：“你现在有妈妈给你做饭吃，等到以后嫁了人，看你怎么办！”

欣欣说：“车到山前必有路啊，反正我不做饭，不碰热水，也不碰热油。”

大学毕业后，在离开家的日子里，她不得不天天去食堂、饭馆吃饭，依旧什么都不会做。

原本老师布置的炒鸡蛋作文，就是让孩子们亲身实践的，不但可以让孩子掌握一项做饭的技能，而且也能体验父母整日操劳的辛苦，还能写出言辞恳切的作文；但是欣欣妈妈没有起到正确的引导作用，最终使得欣欣放弃了这项社会实践，还虚构了一篇作文。从此之后，

欣欣理所当然地找到了不做家务的理由，把每个人都应该学会的生活自理能力搁置了，对此妈妈首先要进行自我反省。现实生活中，有很多妈妈都和欣欣的妈妈一样，不给孩子机会掌握生活技能，锻炼自主能力，最终导致孩子衣来伸手、饭来张口，根本无法打理好自己的生活。

明智的父母知道自己不可能跟随孩子一辈子，所以会主动放手，尽早给孩子机会锻炼自己，从而帮助孩子形成独立自主的能力。从小就自立自强，会使孩子的一生受益匪浅。

拒绝“妈宝”型、“爸宝”型拖延

如今80后已经迈向四字头，很多90后也已经成为爸爸妈妈。然而，他们真的长大了吗？有些老人形容90后养育孩子像是大孩带小孩，对于成长过程中集万千宠爱于一身的90后而言，的确如此。他们自己的心智还没有完全成熟呢，就要负责养育孩子，渐渐地，他们身上的很多坏习惯也会延续到孩子身上，影响到孩子。

记得曾经在网络上看到一则新闻，一对刚刚二十岁出头的小夫妻，因为谁也不愿意负责看管孩子，最终导致孩子被丢在幼儿园里没人接；而导致这种情况出现的原因让人啼笑皆非，这对夫妻都忙着打游戏而已。虽然这只是个例，但不可否认的是很多90后父母本身就有严重的拖延症，缺乏自律性，在养育孩子的过程中难免潜移默化地影响孩子，导致孩子也变得拖延。其实对于这些本身还不够成熟的90后父母，有人给出了非常形象的称呼，即“妈宝”“爸宝”。顾名思义，这个称呼的意思就是爸爸妈妈本身就没长大，还是个宝宝，所以他们只能是“大宝”带“小宝”。

琪琪才三岁，就有严重的拖延行为。每天早晨起床去幼儿园，琪琪从醒来到离开床，至少需要半个小时的时间。再加上洗漱、吃饭等时间，琪琪几乎每天都是最后一个到幼儿园的。

其实根本不怪琪琪，因为他的妈妈就是典型的“妈宝”。琪琪妈妈是1992年出生的，大专一毕业就结婚了，因此成了年轻妈妈中的一员。妈妈很喜欢赖床，在琪琪去幼儿园之前，她几乎每天早晨都会搂着琪琪睡到日上三竿，最早也要上午10点钟起床。

长此以往，琪琪的早饭就被省略了，直到中午才吃饭，因而他长得很瘦弱。原本妈妈以为幼儿园里不强求到校时间，所以继续带着琪琪睡到自然醒。没想到老师有意见了，因为琪琪总是晚到影响了其他小朋友，分散了小朋友们的注意力，所以妈妈早晨定了三个闹铃，才挣扎着在七点半醒来。

因为妈妈赖床，所以琪琪也赖床，母子二人早上七点半起床之后洗漱、吃饭，到校至少也在八点半以后了。当然，这还是在琪琪家距离学校只有十分钟路程的情况下。

在收到老师的几次反对意见之后，妈妈不得不重视早起送琪琪的问题。然而，坏习惯养成很容易，想要戒掉却很难。琪琪睡惯了懒觉，赖惯了床，根本不愿意配合睡眼惺忪强拉着他起床的妈妈。妈妈也意志力薄弱，哪怕再三被老师反对，依然隔三岔五地迟到。在弄清楚琪琪迟到的原因是妈妈之后，老师非常严肃地告诉妈妈：“琪琪现在还小，将来上一年级迟到一分钟都不行，这会影响孩子学习的。所以你必须从现在开始给孩子养成良好的作息习惯，不然以后怎么上小学？”收到老师的最后通牒，妈妈只好赶紧改变自己，带着琪琪一起坚持早睡早起、按时到校。

对于很多年轻的全职妈妈而言，起床难的确是存在的。在孩子入园之前，她们可以随意地搂着孩子想睡到什么时候就睡到什么时候，

但是一旦孩子上了幼儿园，就要接受正常的作息安排，这对于懒散的全职妈妈来说是一个极大的挑战。还有的妈妈沉迷于网络游戏，一旦玩起游戏来就顾不上孩子了，出门前给自己化妆收拾好久，让孩子在一旁干等着。所以说，很多孩子之所以拖延并不是他们自身的原因，而是因为那个负责安排他们生活的人患有严重的拖延症。在这种情况下爱拖延的“妈宝”“爸宝”一定要意识到问题的症结所在，最大限度地戒除拖延的坏习惯，给孩子树立好榜样。

父母在生活方面对孩子有着潜移默化的影响，所以父母要想帮助孩子戒除拖延症，首先要反思自己，鞭策和激励自己独立和自律起来。父母首先成熟起来，才能给予孩子更好的爱。

引导孩子体会独立思考的乐趣

每次遇到难题的时候，一年级的茂茂都会产生强烈的畏难情绪，继而心生抵触。例如，老师让每个孩子做一个手工艺品交到学校，茂茂最先想到的不是解决问题而是逃避。放学之后他刚回到家，就为难地对妈妈说：“妈妈，老师让我们做手工艺品，但是我不会做。”听到茂茂的求助，妈妈也总是有求必应，马上不假思索地告诉茂茂：“没关系，妈妈来帮你做。”就这样，第二天茂茂就带着一个和自己毫无关系的手工艺品去学校了。等到下次再遇到这样的问题时，茂茂依然无法解决问题，而只能求助于妈妈。在妈妈毫无原则的帮助下，茂茂的依赖性越来越强，甚至写作业的时候遇到难题都不愿意开动脑筋。

这一天，茂茂写数学作业时遇到了一道比较难的数学题，虽然他还没有学过，但是只要把以前学过的知识整合一下就能解决问题。但是茂茂马上对妈妈说：“妈妈，这道题目我不会做。”妈妈正准备告诉

茂茂答案，恰巧爸爸也在旁边，马上制止了妈妈：“让他自己去想。”妈妈反驳道：“他都没学过，怎么想？”爸爸说：“这道题目和前面的知识点有联系，一定要先让他自己想，等到他有了思路，你再引导他解题也来得及。”

就这样，在爸爸的坚持下茂茂只能自己绞尽脑汁思考了。想了很久，他还是没有想出解题方法，爸爸便让茂茂把自己想到的写到题目下方的空白处。然后，爸爸再根据茂茂的思维进展对他进行启发。果不其然，茂茂在爸爸的引导下渐渐找到了思路，最终一拍脑门，恍然大悟：“原来这里要用到我们刚刚学过的知识啊！”爸爸笑了，说：“是啊。茂茂，你凭借着自己的力量想出了问题的答案，是不是觉得特别有成就感？”茂茂点点头，说：“当然啦！”爸爸赶紧趁热打铁：“以后再遇到难题的时候，你先自己想，实在不会了再来问爸爸或者妈妈，好不好？”茂茂完全采纳了爸爸的意见，因为他觉得依靠自己的力量解决问题真的很开心。

独立思考是一个人必备的品质，在人的一生中占据着重要的地位。孩子只有拥有独立思考的能力，才会善于发现问题、分析问题、解决问题，从而取得优异的学习成绩。不但如此，孩子长大后也会因为具有独立思考的品质，拥有比别人更加宽广的视野和更加缜密的思维，才更能在自己的专业和事业上做出成绩，而不至于人云亦云、随波逐流。让孩子从小养成独立思考的习惯是每一个父母的必修课。

很多孩子之所以拖延就是因为依赖成性，不管做什么事情都第一时间想到向父母求助。如果父母比较明智，就会引导他们先自己思考问题；如果父母对孩子溺爱，不管孩子遇到什么问题他们都全权代劳，那么渐渐地孩子就会失去自主性，不管在生活上还是学习上都会变得特别被动。这样一来孩子拖延的行为自然会变本加厉。

作为父母不要总是给孩子提供现成的答案，或者贪图便利给他们一个公式自己去套用，这样只会限制孩子的想象力和思维能力。当孩

子提出问题时，父母要多用问的方式引导孩子思考，要让孩子感受到思考是快乐的，而不是痛苦的。相信孩子在感受到独立解决问题的快乐之后，一定会越来越热衷于独立思考，解决问题。在孩子少不更事的时候，父母要起到引导作用，帮助孩子走向独立，养成自主思考和解决问题的好习惯。

利用家务劳动，培养孩子的独立自主能力

思思已经是幼儿园大班的学生了，但是早晨起床还要妈妈给她穿衣服、穿鞋。吃饭的时候高兴了就自己吃，不高兴了还需要妈妈喂。妈妈觉得很苦恼，尤其是早晨的时间很紧张，送完思思去幼儿园，自己还要去上班。因而妈妈每天都梦想着思思能和其他同龄的孩子一样自己穿衣服、洗漱。遇到思思拖延的时候，穿衣服、吃饭都慢慢吞吞的，妈妈更是觉得要抓狂。

如何才能培养思思的独立能力呢？妈妈特意买了好几本教育类图书，通过阅读意识到必须让思思学会做家务，体会妈妈的辛苦，她拖延的坏习惯才会有所好转。

一天下班之后，妈妈从幼儿园接到思思，带着她一起去买菜。妈妈买了好几种青菜，有些重，于是对思思说：“宝贝，妈妈累了，你也帮妈妈拎一些菜好吗？”思思一开始有些抗拒，妈妈马上表现出拿不动的样子，无奈之下思思只好帮妈妈拎了一袋青菜。到家之后，妈妈急于做饭，又邀请思思帮她择菜。对于思思而言，择菜的难度的确有些大了，但是因为干家务之后能够得到妈妈的表扬，她还是很乐意分担的。就这样妈妈在做饭，思思在择菜，时不时地母女二人还会聊几句，气氛很温馨。

吃完晚饭，妈妈要刷碗，便让思思自己去洗漱，思思也答应了。随着思思越来越喜欢做家务，妈妈惊喜地发现，她拖延的行为有了很大的好转，再也不用被妈妈催促着做事了。

这个事例中的妈妈非常聪明，她知道如何激发起孩子做家务的兴趣，从而让孩子更加独立自主。也许有些父母会感到纳闷，做家务和独立自主之间有什么关系呢？当然有关系。能够为父母分担家务的孩子往往有着强烈的主人翁意识。当然，对于缺乏主人翁意识的孩子，父母可以激发起他们做家务的兴趣，在做家务的过程中帮助他们形成主人翁意识。一旦形成主人翁意识，孩子就会从被父母催促着加快速度，变成自己主动要加快速度。从这个角度而言，让孩子学会做家务不但可以让孩子掌握基本的生存技能，还可以帮助孩子提升自信心和责任感。

很多父母总觉得孩子还小，什么事情都做不好，因而不让孩子做任何家务。殊不知在孩子愿意做家务、对做家务有热情的时候，如果父母不给孩子锻炼的机会，那么等到父母觉得孩子长大了，想让孩子分担家务的时候，孩子已经不愿意做家务了。所以明智的父母总是未雨绸缪，哪怕孩子做不好家务，但只要愿意做，他们就会安排孩子做一些力所能及的家务活儿，让孩子在独立自主的道路上再向前一步。

此外，做家务还会给予孩子很大的成就感。当孩子依靠自己的努力整理好房间后，他们不但会为此欣喜，也会更加用心地维护房间的整洁。这样等到房间再次变得乱糟糟时，他们就会第一时间开始行动，再次整理房间，还给自己一个清洁有序的环境。对于孩子的很多事情，父母不要给予过多的帮助，而是要让孩子自己解决问题。也许刚开始孩子还不能处理得很好，但是渐渐地他们就会越做越好，最终成功提升自己各方面的能力，成为“多面手”，甚至是“全能手”。要想实现这一点最关键的在于父母不包办，而是给予孩子空间，让孩子放开手脚自己去做。

让孩子拥有自己的社交圈

周六早上凡凡起了个大早，兴冲冲地就开始收拾书包，妈妈觉得很奇怪，问他：“今天是周六不用去上学，你整理书包干什么？”凡凡兴奋地说道：“我和淘淘约好了，今天去他家里写作业。”淘淘是凡凡在老家的玩伴，比他低一年级，这学期跟着全家人一起搬过来，还转学到了凡凡所在的学校。凡凡高兴坏了，一有空就去找他玩。妈妈一听，当即表示反对：“你自己一个人在家写作业就够磨蹭了，跟淘淘一起边写边玩，作业肯定写不完。不行，我不同意你去。”凡凡反驳道：“我们说好了写完作业再一起玩。”妈妈还是不太相信，坚持不让他去。

凡凡出不了门，抱着书包生起了闷气。过了一会儿爸爸出来解围了，他劝说妈妈：“既然孩子们已经说好了，你就让他去吧。”他又对凡凡说：“不过你要记住自己说过的话，等你回来，爸爸妈妈可是要检查作业的。”凡凡连忙点头，背起书包欢天喜地地出门了。

等到晚上，凡凡回来了，妈妈第一件事就是检查他的作业，本以为他肯定没做多少，没想到他竟然把带去的作业全都做完了。妈妈十分惊讶，问凡凡：“这些真的是你自己做完的吗？”凡凡自信满满地说道：“当然了，我和淘淘是把作业做完之后才开始玩的。”

后来凡凡回到自己的房间看书去了，妈妈忍不住对爸爸感慨：“平时天天在屁股后面催着他都磨磨蹭蹭写不完的作业，怎么去别人家就能写完了呢？”爸爸笑着说道：“这你就不知道了吧，孩子在大人面前和在同龄人面前是不一样的。我们以为只有把孩子关在家里时时督促，他才不会偷懒，其实应该多放他出去，在外人面前他反而

会想做个小男子汉，表现出独立自觉的一面呢。”妈妈想了一会儿，赞同地点了点头。

每个人都有好几种不同的社会身份，成年人都有这种体会：当扮演不同的角色时，自己所展现出来的形象是不一样的。孩子不像成年人那样有那么多的身份，但是对于学龄儿童来说，他们至少同时扮演了儿女、学生、伙伴等几个角色。培养孩子的独立性不能只是局限在家庭内部，毕竟孩子长大以后要去面对世界，扮演更多的角色。或许在父母眼里孩子无法做到的事，当孩子转换到另一个角色后就能做到了。

孩子在上幼儿园或者更小一点的时候，父母都愿意让他们和其他孩子一起玩耍，但是等到上学以后，有些父母就开始限制孩子的交际圈，或是担心安全问题，或是怕孩子跟别人“学坏”影响学习。这是不可取的，随着孩子年龄的增长，更要让孩子有机会离开父母，去拥有和支配属于自己的社交生活，让他们在与他人的相处中培养自己的独立性。

对于参加夏令营、文艺演出、社会实践活动等，家长更要予以支持，平时也可以利用周末或假期，组织孩子们聚会，因为在这些集体性的活动中，孩子常常会面临新情况、新困难，在没有家长可以依赖的前提下，他们就会学着自己开动脑筋，想办法克服困难。当孩子越来越独立，愿意去主动解决问题，戒除拖延症也就不是什么难事了。

第七章　戒“拖”第五步：提高孩子的时间管理能力

> 大多数孩子都没有时间观念，对于时间的流逝也不够敏感。尤其是他们对于一段段的时间没有概念，例如老师要求他们必须10十分钟之内完成作业或者做完一道题目，孩子往往不知道10分钟到底是多长一段时间，也就会因此导致拖延。对于这类拖延问题，最重要的是要帮助孩子建立时间观念，提高孩子管理时间的能力。

帮孩子建立时间观念，提升敏感度

放放是一个缺乏时间观念的孩子，虽然已经二年级了，但是他早晨上学还是经常迟到，课间也常常因为玩得太投入，导致上课铃响了他才急急忙忙地往教室跑。为此，老师不止一次找到放放的父母反映问题，希望父母能够多多配合，改掉放放迟到的习惯。

早晨上学迟到的问题，父母的确能够帮得上忙，只要早些叫放放起床，再催促着放放快点洗漱、吃饭就可以了。但是上课迟到，父母根本帮不上忙，因为他们无法随时随地提醒放放。所以，虽然放放早晨上学迟到的情况有所改善，但是上课迟到的情况还是一样。

思来想去，爸爸妈妈想出了一个办法——帮助放放建立时间观

念，提升放放对时间的敏感度。他们为放放买了一块手表，这是他一直心仪的礼物。爸爸妈妈告诉放放："如果你不知道课间10分钟是多长时间，那么你在下课之后先去洗手间，再喝水，在玩耍的时候要时不时地看着点手表。这样等到还有两分钟上课的时候，你就要提前赶回教室去，避免迟到，也避免影响其他同学上课。"果然，在有了手表之后，放放对时间的概念清晰多了，他迟到的次数越来越少。渐渐地就算不看手表，他也大概知道快上课了，就主动回教室了。

很多孩子对于时间并不敏感，他们缺乏时间观念，也不知道一段时间意味着什么，自然会出现无意识拖延的情况。要想改变这种拖延情况，首先要帮助孩子建立时间观念，让他们对时间变得更敏感。唯有如此孩子才能学会合理安排时间、珍惜时间，从而督促自己在一定的时间内完成自己的任务。

事例中，放放爸爸妈妈想出的办法很好，他们意识到放放是因为缺乏时间概念，对时间的延续没有准确感知，所以才总是上课迟到。为此，他们送给放放一块他喜欢的手表，让他在兴奋之余能够形成良好的时间认知。这样一来随着对时间的把握越来越准确，放放就会渐渐地形成时间观念，从而避免上课迟到。

正如一句名言所说，"时间是组成生命的材料，浪费时间就是浪费生命。"虽然人无法预知生命的长度，但可以把握生命的宽度，从而在有限的生命中尽量充实地享受人生，这样就相当于拓展了生命的长度。能够有效利用好时间的人往往能够有所成就，浪费时间的人只会虚度年华。对于孩子而言，在宝贵的童年时期就应该养成珍惜时间的好习惯，这样在日后的学习生活中才能争分夺秒，充实生命。爸爸妈妈可以找一些关于名人珍惜时间的故事，讲给孩子们听。

当然，合理安排时间真正做起来的时候并非说的这么简单容易。为此，父母要以身作则给孩子树立好榜样。例如，可以和孩子一起制订作息表，然后督促孩子按照时间表上的计划执行。为了帮助孩子提

高学习的效率，父母还可以引导孩子了解人体的生物钟，让孩子知道在哪个时间段应该休息，哪个时间段最有助于记忆。这样一来孩子合理安排作息时间之后，学习必然高效。

此外，孩子的自觉性有限，为了督促孩子更好地珍惜时间，父母也应该制定相应的奖惩措施，从而提升孩子的主动性。总而言之，孩子在童年时期还很懵懂，父母要引导他们形成时间观念，主动把握现在、创造未来！

让时间变得具体可感

三岁的瑶瑶正在上幼儿园小班，对于时间完全没有概念。早晨因为瑶瑶磨磨蹭蹭不愿意第一时间完成起床、洗漱、吃早饭等一系列任务，妈妈只得不停地催促她："宝贝，快点儿，已经七点半了哦！""宝贝，再有五分钟咱们就要出发，你准备好了吗？"就这样妈妈不停地提醒她，但是瑶瑶看起来丝毫没有紧迫感。妈妈无奈地对瑶瑶说："宝贝啊，你到底什么时候才能知道时间的宝贵呢？你再磨蹭磨蹭就老了！"每当这时瑶瑶总是以稚嫩的声音说："妈妈，我才三岁。"

后来妈妈渐渐意识到瑶瑶不是故意磨蹭的，而是不理解时间的概念。对于才三岁的孩子而言，时间的确是一个空虚的概念，既不像好吃的那样能马上吃到嘴巴里，也不像好玩的玩具那样可以用手触摸。所以妈妈只好帮助瑶瑶感受时间的存在。

一天，妈妈告诉瑶瑶再有半个小时就要出门了。瑶瑶当然不知道半个小时是什么概念，这次妈妈没有任由瑶瑶磨蹭，而是指着时钟上的长针对瑶瑶说："等到这个长针从这里转到'6'这个位置，就是半个小时，咱们就要出发了。"

果然，时间具体得可以看到，甚至能够触摸之后，瑶瑶不再对时间的流逝不以为意了。她一会儿跑去告诉妈妈长针动了，一会儿告诉妈妈长针指向“3”了，在长针走过“5”之后，瑶瑶索性目不转睛地盯着长针看，等着长针刚刚指向“6”，瑶瑶不由得长吁一口气：“原来半个小时这么短暂呀！”看到瑶瑶颇有感慨的样子，妈妈暗暗想道：改天，我再让你见识见识五分钟、一分钟有多么短暂。

后来，妈妈经常和瑶瑶做这个游戏，瑶瑶的时间概念果然越来越强。虽然她还不能完全认识时钟，但是她却变得不拖延了。每次当妈妈说起几分钟之后要出发时，她总是第一时间跑去穿外套、换鞋子。看到瑶瑶的改变妈妈觉得很欣慰。

作为父母只是告诉孩子时间的重要性是远远不够的。孩子的思维是形象的、具体的，尤其是对幼儿来说，他们只能掌握代表实际东西的概念，比如教他们理解“桌子”“椅子”，要比理解“家具”容易得多。因为这个时期充满他们脑海的是颜色、形状、声音等生动可感的形象，而时间是一个抽象概念，对于大多数幼儿而言是很难理解的。

在这种情况下父母就要用各种钟表把孩子心中的时间变得具体化，让孩子觉得认识时间是一件有趣的事。当然，面对孩子对于时间的各种稀奇古怪的提问，父母一定要非常重视，不要感到不耐烦。毕竟孩子还小，对他们来说整个世界都是新奇的，想一想《红楼梦》中刘姥姥进了大观园后是什么样的，父母也就不会对孩子的无数次提问感到厌烦了。

对于年龄大一些的孩子，父母可以给他们限定时间。例如，孩子正在读课外书，那么可以告诉孩子还有十分钟就要上床睡觉了。这样孩子必然争分夺秒，努力提高时间的利用率。父母还可以借助其他道具让孩子感知更长的时间，比如通过翻日历本告诉孩子一天过去了、一个月过去了；通过冷热变化、植物的生长与枯萎告诉孩子四季的变换；通过生日蛋糕上的蜡烛根数告诉孩子长了一岁就是过了一年。渐

渐地孩子也会感受到四季变换、光阴流转。

父母如果有心，生活中有很多机会都可以帮助孩子感知时间。例如，在去银行的时候告诉孩子，一旦过了截止时间银行就关门了；在超市里购买酸奶等短保质期的产品时，告诉孩子一旦过了保质期，食品就会变质，不能食用；在接送孩子的途中告诉孩子，同样的一段路走路需要多长时间，骑自行车需要多长时间，开车又需要多长时间。相信长此以往，孩子对时间的理解就会越来越深刻，自然会珍惜时间，不再拖延。

和孩子一起制订计划，并分阶段完成

作为小学四年级的班主任，眼看着就要期中考试了，刘芸感到压力很大。她明显感觉到学生们一听说要开始复习，或者老师稍微多布置点儿作业就非常抵触。这不，在期中考试前的最后一周，刘芸刚刚布置了作业，讲台下马上传来一片唉声叹气。刘芸没有批评学生们，而是讲了一个故事。

很久以前山里住着一只小鸟。这只小鸟非常与众不同，它长着四只脚，而它的翅膀却没什么羽毛，这样一来它只能在地上走来走去，不能飞到天空中。

每天，这只小鸟都在山涧旁走来走去。它看着自己倒映在水中的影子，觉得自己非常漂亮，因此沾沾自喜。炎热的夏季到来时，小鸟浑身都长满了颜色鲜艳的羽毛，简直是世界上最漂亮的鸟。小鸟常常想：就算是凤凰见到我也一定会自惭形秽的。为此，它总是洋洋得意地说：“我比凤凰更漂亮，更优雅！”

很快，夏天过去了，萧瑟的秋天来了。森林里的很多小动物都开始忙碌着准备过冬的巢穴和食物。小鸟们也四处寻找小树枝，加固巢穴。只有这只小鸟，它既没有像那些候鸟一样飞到温暖的南方去，也没有像留下来的小鸟一样筑巢，而是依然每天在山涧旁走来走去。随着天气一天天变冷，它只能躲在石缝里。

夜晚寒风凛冽，小鸟不停地哀号：“真冷啊，真冷啊，天亮了我就垒窝！”所以大家都叫它“寒号鸟”。然而熬过漫长的一夜，等到天亮了阳光普照，寒号鸟懒洋洋地醒来，继续在山涧旁徜徉，根本不愿意垒窝。日复一日，寒号鸟终于在某个冬天的夜晚里，被冻死在石缝里。

讲完这个故事，刘芸让孩子们展开讨论。孩子们七嘴八舌，最终得出结论：寒号鸟之所以被冻死就是因为它做事情没有计划，而且在意识到要垒窝之后又一再地拖延，最终导致被冻死。刘芸语重心长地对孩子说：“考试也是一次考验，我们一定不要学寒号鸟不断地拖延。只有提前做好准备，才能以最佳的状态从容地应对考试。”孩子们纷纷点头，马上斗志昂扬地复习了，毕竟谁也不愿意步寒号鸟的后尘啊！

作为老师刘芸真是用心良苦，她用寒号鸟的故事告诉孩子们，凡事都要未雨绸缪，做好应对准备。常言道，一天之计在于晨，一年之计在于春。古人也说：“凡事预则立，不预则废。”培养孩子的时间观念，不但要让孩子理解时间的意义，做到分秒必争，而且还要让孩子学会提前规划并按时执行计划，这样生活才会井井有条，不会无缘无故浪费宝贵的生命。

对父母来说和孩子一起制订计划并且督促孩子完成，是帮助孩子形成时间观念、培养执行力的关键。不过计划也分长期计划、中期计划和短期计划。长期计划包括人生的伟大志向，或许是在数十年的时间里才能完成的。显而易见，这个计划对于品性还不够稳定的孩子而

言，肯定是无法起到及时的激励作用的。对于孩子而言，制订中期计划和短期计划更有效，尤其是短期计划更适合缺乏常性的孩子。

需要注意的是在为孩子制订计划的时候，父母千万要尊重孩子的意愿。很多父母不知道，他们单方面制订的填鸭式计划未必符合孩子的实际情况，甚至可能会因为对孩子的期望值和要求过高，导致孩子产生抵触心理。所以明智的父母会和孩子在一起商量着制订计划。唯有得到孩子认可的计划，孩子才愿意去执行，从而得到良好的效果。

在制订计划的过程中，因为孩子缺乏自主性，父母要起到引导、督促的作用。又因为孩子能坚持的时间难免会不长久，所以父母还要有意识地把计划分阶段完成，注意劳逸结合，这样才能使学习收获最好的效果。

制订计划容易，要想严格执行计划却很难。古人云：“靡不有初，鲜克有终。”就算是成人也很少有人能坚持完成自己的计划，更别说是缺乏自制力的孩子了。因此，明智的父母除了同时培养孩子的意志力和恒心外，还会教孩子把计划分阶段进行。王石登上珠穆朗玛峰并不是一下子就完成的，在此之前他已经爬过很多座雪山，几乎把几大洲的雪山都爬完了，最后一站才是珠穆朗玛峰。一个人如果没有任何准备直接就去爬珠穆朗玛峰，很可能会发生危险。只有从海拔较低的山开始爬，慢慢地再去爬更高的山，经过几年的训练，最终才能够去挑战珠穆朗玛峰。

制订孩子的计划也是如此，要根据孩子年龄和心智的增长、学习负担的轻重做划分，让孩子一步一个脚印地达成目标。其实这也是孩子本身成长规律的要求，例如，规定每天晚上用于学习的时间，就要以孩子能够集中注意力的时间为基础。

分阶段还有一个好处就是每当完成一个阶段的目标后，孩子就会有小小的成就感，父母也可以在这个时候强调或者予以奖励，这样孩

子就会有更大的信心和动力去完成下一阶段的计划。

当然，所谓的计划并不仅仅限于孩子的学习方面，还可以渗透到生活中的各个方面。例如，日常的作息时间，每天用于玩游戏的时间等，都应该纳入计划之中。帮助孩子从小养成良好的生活和学习习惯，对于孩子一生的成长和发展都至关重要。

根据实际情况，适当调整目标计划

这个世界上的万事万物都处于不断发展和变化之中，我们所面对的事情也会随时随地改变，要想从容应对这些事情，就不能墨守成规。计划固然重要，但是审时度势，顺应形势也同样重要。明智的父母会教孩子制订计划，还会告诉孩子要根据实际情况适时调整目标，这样孩子才不至于因为情况突变而畏难，导致消极怠工，做事拖拖拉拉。

有段时间妈妈和柠柠一起制订了学习计划，让四年级的柠柠从现在开始冲刺重点初中。妈妈觉得柠柠现在的成绩在班级里排第十名左右，提早拼一把还是很有希望的。为此，妈妈迫不及待地为柠柠报名参加了一些课外培训班，柠柠也由此开始了紧张忙碌的备考生活。

才过去半个学期，柠柠就因为每天晚睡早起，变得有些神经衰弱了。她经常头晕，上课的时候总是打哈欠，注意力也不能集中。看到柠柠痛苦的样子，妈妈带她去看了神经内科医生。显然，医生对于这样的情况已经司空见惯，他告诉柠柠妈妈：“孩子只是有点神经衰弱，应该是学习压力导致的，主要还是要让孩子放松心情。大多数患神经衰弱的孩子，都是初中升高中的孩子，也有一小部分是六年级的孩子。你家孩子才上四年级怎么就出现这种情况呢？”

听到医生的质疑，妈妈不好意思地笑了。柠柠告诉医生：“我和妈妈已经开始备战重点初中了，我们要笨鸟先飞，跑在前面！”医生有些无奈地对妈妈说：“现在国家在提倡减负，你们这些父母太紧张焦虑了，导致孩子也被灌输了错误的观点。才四年级冲刺太早了啊，这样做反而影响了身体健康，更不利于学习。只要正常学习就好，等到六年级再冲刺也来得及。”

妈妈觉得医生的话有道理，因而回到家里和柠柠提出建议：“柠柠，这次的确是妈妈太心急了，出了个坏主意。我建议咱们改下计划吧，先以你的身体健康为主，只要把学校里的学习任务圆满完成即可。等到五年级下学期咱们再开始行动，你觉得如何？”

柠柠想不通，说：“但是妈妈，您说过要笨鸟先飞的，五年级下学期再开始会不会太晚了呢？”妈妈语重心长地对柠柠说：“身体是学习的本钱，没有好的身体学习也很难兼顾。咱们要顺应形势，根据情况及时改变，这样才能减轻压力。就像你前段时间神经衰弱严重，连上课听讲都受到影响，咱们不就本末倒置了吗？也许当你每天都精力充沛，学习效率还会提升得更高呢，对不对？”柠柠若有所思地点点头。

别说是孩子了，就算是成人也会因为任务艰巨而压力倍增。因此，父母一定要仔细观察孩子在执行计划时的状态，注意计划实施的效果，学会灵活调整。千万不要强迫孩子撑到最后。

在计划执行一个阶段后，父母就应该检查一下效果如何，一旦发现效果不好，就要反思哪里出了问题：是孩子不能严格按照计划去做，还是任务过多、过重，或者是一开始的目标就太高、太远了？实际上计划失效常常是因为一开始太过急于求成，把每个环节安排得密不透风，没有留出足够的余地让孩子去休息和缓冲。事例中柠柠的妈妈正是因为抱着“笨鸟先飞”的想法，却没有考虑到孩子可能“飞不动”的问题，最后导致柠柠被学习压力压得喘不过气来。

在调整计划时父母还要留心外部形势的变化，比如当学校推行减负计划时，如果还一个劲儿地埋头给孩子增加学习任务，显然是不合时宜的。又如当教育提倡综合素质、全面发展时，如果父母只把重点放在分数上，那么对于孩子的成长反而是不利的。当今社会，信息技术发展迅速，IT、游戏、新媒体产业势头迅猛，家长还是一味地在计划安排中让孩子尽量远离电子产品，远离游戏，甚至扼杀孩子在这些方面的兴趣，那么按照这样的计划执行下去，孩子只会落后于时代，和社会脱节。

父母只有学会反思、检查，适当调整计划，修改不科学、不合理的地方，孩子才能重新走上正轨，计划才能继续有效地运行下去。总而言之，作为父母除了要督促孩子学习之外，更要帮助孩子学会合理地制订计划，在现实情况有所改变之后，再帮助孩子有效地修改计划，做到灵活机动、与时俱进。

让孩子体会浪费时间所付出的代价

很多父母都因为孩子的拖延和浪费时间而感到心急如焚，越是人到中年，他们越能体会到时间的不可逆性，深知一生之中最适合学习的时间一去不返，等到过了身体和思维的鼎盛时期，再想学些新东西，往往力不从心。他们就会希望孩子抓住宝贵的学习时间，最大限度地充实自己。

其实，很多孩子和父母之间的矛盾冲突正是因此而发。父母深知光阴易逝，因而总是督促孩子珍惜时间，而孩子总觉得时间还很充裕，他们渴望自由。当父母觉得他们是在浪费时间时，说不定他们觉得这才是享受生活呢。

只要认真回想一下自己的幼时，就不会对孩子的推三阻四和无限拖延感到气愤，因为父母都是从孩提时代走过来的，也曾经叛逆过，也会因为拖延被父母催促、被父母批评。那个时候的自己就和现在的孩子一样，总觉得时间还很多，嫌父母啰唆。然而等到自己也成为父母才知道可怜天下父母心，又来重复父母的老路，催促孩子，成为被孩子嫌弃的父母。如此循环往复，父母与孩子之间的矛盾也就不断升级。

明智的父母会知道，有些事情哪怕父母再操心也不可能替代孩子去做。就像人生中的很多弯路，哪怕父母告诉孩子前面是弯路，孩子也未必相信。尤其是对于年龄大一些的孩子，更不愿意接受父母的安排，因为他们对于生命充满了好奇，所以更愿意自己面对生命，探索生命的奥秘。

正所谓不经历无以成经验，父母与其费尽口舌反而招致孩子反感和抵触，不如让孩子去亲身体验。哪怕孩子在很多问题上会碰壁，甚至碰得头破血流，但那是他们自己得出的人生经验，他们会更信服，也会主动改变自己对待人生的态度和方式。与其没完没了地催促孩子，不如让孩子吃一堑长一智，亲身体验到浪费时间的严重后果，那么接下来就算父母不再叮嘱催促，孩子也会因为得到了教训，而主动珍惜时间。

每次到了暑假妈妈都觉得很头疼，因为小晴特别抵触写暑假作业，总是觉得暑假有漫长的两个月时间呢，等到最后再写作业也来得及。因而，暑假就成了妈妈和小晴大战的日子，她们经常因为写作业的问题爆发家庭战争。眼看着小晴就要升入四年级了，妈妈意识到自己不能总是揪着小晴写作业，因而决定在这个暑假放任她一下，让小晴尝到苦果。

果不其然，在妈妈采取放任自由的态度后，家里变得非常“和乐美好”，孩子总觉得不催着写作业的妈妈才是好妈。虽然暑假长达两

个月，但是快乐的时间总是很短暂，转眼之间小晴已经玩了一个月，她自己也觉得不好意思，开始磨磨蹭蹭地写作业了。妈妈还是绝口不提，小晴每天写一会儿作业就又要玩一会儿，妈妈也不提醒和督促。

等到还有十天就要开学了，小晴着急起来，她每天早早起来写作业，但是作业很多，根本不是十天就能完成的，尤其是小晴已经玩得乐不思蜀，根本无法静下心来学习。就这样，在开学报到的前一天，小晴居然早晨六点多就开始写作业，写了整整一天，直到晚上十点也没写完。看着小晴急得抓耳挠腮几乎要哭出来的样子，妈妈问道："小晴，作业写完了吗？"小晴哭丧着脸说："没有。"妈妈说："那就做好准备明天被老师批评吧！"次日早晨起床，小晴一直喊嗓子疼，妈妈当然知道她是因为不想去报到，于是斩钉截铁地说："只要不发烧，必须去上学。"就这样小晴磨磨蹭蹭地出门，提心吊胆地到了学校。当老师让交作业的时候，小晴有一本练习册没有做完，因而向老师撒谎说自己忘记带了。还有一项数学作业，因为老师有事情没来得及收。

放学回到家，小晴一进门就高兴地说："有一项作业老师没收。"妈妈冷淡地提醒小晴："今天没收不代表明天不收。友情提醒，你还有一个下午和一个晚上的时间哦！"小晴回道："我知道，我这就去写。"就这样，小晴又奋战了一个下午和一个晚上，终于把作业完成了，她不由得长舒了一口气。

等到寒假时，妈妈问小晴："你这次还准备像上次一样吗？"小晴摇摇头，妈妈说："那就做个计划表吧，这样才能够合理安排假期时间，不然别人出去玩，你还得留在家里写作业。只有先把作业完成你才有时间和我们出去玩。"小晴乖乖地点点头。

事例中，妈妈在和小晴因为写作业的问题产生数次激烈的争执之后，一改思路，决定不再催促小晴，而是按照小晴的想法任由她尽情玩耍。果然，暑假在安宁和美的气氛中度过，小晴则因为玩得太尽

兴，导致直到开学前十天才努力写作业。然而临时抱佛脚是行不通的，所以小晴直到开学报到的前一天还在赶作业，甚至报到当天还愁得茶饭不思，恨不得马上生病可以不用去上学。当然，整个计划实现的关键因素在于妈妈要能忍得住，绝不催促和提醒小晴。最终小晴得到了教训，也深刻意识到浪费时间、不能合理安排假期生活的后果多么严重。经历了这个暑假后，寒假里小晴听从妈妈的建议，主动做寒假作业计划表。这样一来小晴虽然吃了一堑，但是长了一智，对于她自身的成长也是很有好处的。

父母们不要再为孩子浪费时间而抓狂了，更不要无数次提醒和催促孩子，这样会导致孩子更加反感和叛逆。最好的做法就是像事例中的小晴妈妈一样，狠心一次，让孩子切身体会到浪费时间的严重后果，这可比一切说教都好。否则父母对孩子横眉冷对，强迫孩子珍惜时间，那么孩子虽然暂时把握住时间了，但是却从未体会过浪费时间的严重后果，下次必定依然对时间缺乏珍惜的意识，父母还要继续催促和强迫孩子，因而陷入恶性循环。

提高孩子做事效率，但也不要忽视准确性

在父母的一味催促中，虽然孩子做事情的效率提高了，作业完成得更快了，但是质量呢？如果速度提高了质量却下降了，那也是得不偿失。尤其是对于学习而言，速度过慢或者质量过低都是不合适的。唯有同时保证质量和速度，孩子才能在学习上取得好成绩。

举例而言，孩子考试的时候每一道题都再三思量，等到考试时间结束，孩子才做了一半的试卷，显而易见他很难取得好成绩。与此相反，考试时间才过半，孩子的试卷已经做完了，但是正确率很低，可

想而知这也不是理想的结果。最好的状态是孩子兼具速度和正确率，在考试时间过去三分之二的时候，高质量地完成试卷，那么接下来的时间里孩子就能从容地、有重点地检查试卷。所以明智的父母在督促孩子学习时不会一味地只抓速度或者只抓质量，而是两者兼顾。

最近，妈妈发现小雨写作业越来越慢，简直拖延成性。自从上了四年级，小雨的作业量明显比三年级时增加了，为此妈妈很着急，恨不得马上就能让小雨变成“作业小能手”，一放学就把作业写完，这样就不用妈妈一直看着她不停地督促了。

为了帮助小雨戒掉拖延的坏习惯，妈妈尝试了各种方法，但是都收效甚微。后来妈妈在别人的建议下，采取了限定时间的方式提高小雨写作业的速度。果然小雨写作业越来越快了，但是问题也接踵而至。在检查小雨作业的过程中，妈妈发现她的数学作业错题很多，语文作业上也有很多涂改痕迹。老师也针对小雨的课堂作业的完成情况向妈妈进行了反馈，说小雨“敷衍了事，字迹潦草”。妈妈茅塞顿开，原来小雨是因为写作业被限定了时间，所以导致盲目追求速度，这可真是顾此失彼啊！

发现问题所在，妈妈赶紧纠正小雨对待作业的态度：“小雨，妈妈并不是一味地要求你写得快，如果写得快却都错了那也是不可取的。当然，写得慢也不行，比如考试的时候，时间到了可试卷才做一半，这肯定是行不通的。所以我们的最终目标是写得又快又好。你要先保证质量，然后在写得好的基础上渐渐地提升速度，这样你就会写得又快又好了。”小雨觉得妈妈说得很有道理，因而也在写作业的过程中时刻提醒自己。渐渐地，果然小雨的作业完成得既快又好了。

实验心理学里有一个叫作“速度-准确性权衡”的实验，可以对此进行科学的解释和指导。实验的设计方法有很多种，但得出的结论是一致的：被试者有时会以牺牲反应准确性为代价换取反应速度，有时又会以牺牲反应速度为代价换取反应准确性。也就是说，被试者会自行

建立一个权衡反应速度和反应准确性的标准。这种权衡在日常生活中也很常见，比如早上急着去上课，就会忘记带东西，如果提前做好充分的准备，就要更早起来，花更多的时间。又比如孩子刚刚学会走路的时候，走得快了容易摔倒，走得慢了就不容易摔倒。

对孩子来说“又好又快”是一个比较高的要求，无论是写作业、考试，还是面对生活中的其他事情，父母都要帮助孩子找到这样一个平衡，全面解决问题，切不可顾此失彼。要知道孩子一旦养成盲目追求速度、敷衍了事的坏习惯，会对以后的学习、工作以及其他的社会活动造成不利影响的。所以，父母首先要让孩子保证质量，然后渐渐提升做事的速度，帮助孩子建立良好的生活和学习习惯，达到真正的高效。

教会孩子精打细算，合理利用时间

我们唯有珍惜时间，不浪费一分一秒，才能真正充分高效地利用时间。在现实生活中，虽然人人都知道时间宝贵，但总是在无形中浪费了很多时间，成人尚且如此，更别说是孩子了。

举个最简单的例子，在午休的时候有的孩子在适度休息和运动之后，就会回到教室里看课外书，充实自己。也许每天中午只有短暂的半个小时时间，但是日积月累，阅读量会越来越大，孩子也会受益良多。换而言之，如果孩子把每天中午的短暂时间都浪费了，那么一年里至少要少读好几本书，知识面自然会比别的孩子狭窄一些。不要再抱怨没有时间做什么事情，只要愿意做总能挤出时间来的。

父母除了要督促孩子不浪费时间之外，还要督促孩子把零散的时间都有效利用起来。很多父母都有这样的感触，在上大学时，那些英

语学得好的同学之中，有一大部分都是因为会“精打细算”，抓住一切时间记忆单词，诵读英语课文，这样坚持下来孩子的学习就会卓有成效。如果孩子能够利用早晨起床之后的时间背一背英语单词，那么就拥有更多的时间去接触英语，哪怕每天背不了几个单词，日积月累，也会越说越多的。

一转眼元元已经从二年级的学生变成了三年级的学生。在其他方面倒是还好，唯独在写作文时，元元总是提笔忘词，根本无法完成，这可把他愁坏了。原本爸爸建议元元多看课外书，但是元元每天放学回家，写完作业吃完饭后，就已经到了睡觉的时间，因而很难抽出时间看课外书。到了周末，爸爸又要带着元元参加户外活动，增强体质，所以虽然看课外书的事情说了很久，却始终没有得到执行。

每天早晨，爸爸都会开车顺路把元元送到学校，再去公司。一天，元元在上学的途中突然说“好无聊啊”，爸爸灵机一动：既然上学路上的半个小时里元元无事可做，为何不在这段时间里让元元看些文学名著呢？可是，坐在车上看书不但使人头昏目眩，而且对眼睛也不好。爸爸送完元元立即在网上购买了很多关于名著的光碟。此后在送元元上学的时候，爸爸就放儿童文学作品让他听。果然，元元听得津津有味，还埋怨爸爸为什么没有早点儿想到这个好办法。后来，元元听完了这些，爸爸又买来四大名著的光碟。就这样，元元的文学素养得到了很大提高，他在写作文的时候也觉得不那么困难了。

在这个事例中，爸爸以实际行动教会元元合理利用零散的时间，为自己的学习创造更便利的条件。相信在爸爸的启迪下，元元潜移默化就会学会合理利用时间，而且也能有效利用那些看似无用的时间。所以爸爸妈妈们，不要再抱怨孩子不懂得珍惜时间了，我们要先反思自己是否给孩子树立了榜样。

除了事例中利用上学途中坐车的时间给孩子听光碟，这里再介绍几种常见的巧妙利用时间的例子。第一，让孩子把需要背诵的课文、

诗词等记在活页本上，方便拆装、随身携带，在等车、排队的闲散时间里，他们就能随时随地拿出来看、记；第二，让孩子把英语单词、数学公式、易错字词抄下来，贴在家里的房门、墙上、镜子上等经常能够随意瞥见的地方，在日常生活中加强记忆；第三，在组织家庭旅游的时候，除了游山玩水之外，多带孩子去一些名胜古迹、文化景点，引导孩子看景点内的文字介绍，听导游讲历史典故，学习文化知识。

第八章　戒“拖”第六步：养成好习惯，才能拥有高效人生

> 要想彻底戒除拖延症，在帮助孩子树立时间观念、制订计划之后，还要帮助孩子养成好习惯。所谓好习惯有益一生，只有养成好习惯，很多事情才能水到渠成。当然，好习惯的养成绝非朝夕之间，在这个过程中父母要更用心地帮助孩子，给予孩子支持。

要戒拖，先治懒

五年级开学没多久，谦谦因为发烧，请假在家休息。五年级的学习任务越来越繁重，所以好几天不去上课，妈妈还是很担心的。

在请假的第一天，妈妈就提出要为谦谦补习新课。妈妈让谦谦准备好课本到书房来，但是左等右等就是见不到谦谦露面。妈妈不由得催促道：“谦谦，快一点！”谦谦皱着眉头，嘴上应承着却依然在自己的房间里磨磨蹭蹭不愿意出来。

妈妈又喊道：“谦谦，听到妈妈讲话了吗？”谦谦这才极不情愿地说：“今天没有学习新课为什么还要补啊？况且我生病，生病难道不是应该休息吗？”

妈妈耐心地解释："如果你现在不学习新课，等到去学校，你就已经落下两三天的课程了，你根本无法应付。"

妈妈话音刚落，谦谦就开始赌气似的坐在那里，显然他并没有把妈妈的话听进去。妈妈无奈，只好开始吼道："这是你应该学的，如果你不想学，那么从现在开始按照学校的课表来吧！"谦谦也怨声载道："那你把我送去上学啊！"妈妈被这句话气得火冒三丈。

冷静下来妈妈意识到谦谦拖延的主要原因是懒惰，所以才会一遇到需要费心劳神的事情就拖着不做。这样一来，治好谦谦懒惰的坏习惯就成了当前的首要任务。妈妈当即给爸爸安排了任务，让爸爸经常带着谦谦出去运动，让身体先动起来，充满活力，从而才能打起精神去学习，也不至于花一点力气就抱怨和拖延。

如今很多孩子都非常懒惰，因为他们之中大多数都是独生子女，从小就习惯了衣来伸手、饭来张口，家里不管有什么事情都不需要他们操心和帮忙。渐渐地孩子就会越来越懒惰，所以父母也不要一味地抱怨孩子，而是要想一想孩子为何不愿意参与家庭事务，为何总是凡事依赖他人。归根结底，问题还是出在教养方面。

如果一味地让孩子活在温室里，凡事都按部就班，没有任何烦恼，那么孩子不但会越来越懒，而且行动力也会大大下降。所以父母要想让孩子变得勤快，自己就不能太"勤快"，可以把家务活分给孩子些，让孩子时刻记得要力所能及地为家庭付出。这样在成长的过程中，孩子渐渐地就会懂得分担责任和照顾家人，而不会过于懒惰，导致凡事都拖延成性。

除了要帮助孩子养成为父母分忧的好习惯以外，事例中谦谦妈妈采取的方法也很不错，即采取运动的方法让孩子变得充满活力。人一旦养成懒惰的习惯，生活中的方方面面都会受到影响。同样的道理，充满活力的人则总是表现出精力充沛的样子，做事情也更加迅速果

断。因而爸爸妈妈们，再也不要以孩子还小不能承担任务为由，凡事都为孩子代劳。唯有学会放手，让孩子养成勤劳的好习惯，孩子才能越来越独立自强。

帮助孩子养成良好的生活作息规律

如今，很多年轻的父母都习惯晚睡。这样一来，父母的不良作息习惯无形中就会影响到孩子，导致孩子也晚睡晚起。对于小学生而言，晚睡晚起除了会影响身体发育，还会导致上学迟到、上课注意力不集中等问题。生活作息没有规律，也会导致孩子产生拖延行为。

举个最简单的例子，如果孩子前一天晚上睡得晚，那么第二天早晨必然很困倦，自然不可能痛痛快快地起床。所以父母如果抱怨孩子起床太晚了，最重要的不是日复一日地催促孩子，而是合理安排孩子的作息时间，让孩子前一天早些入睡，保证充足的睡眠，这样才能从根本上解决孩子起床困难的问题。

九月份，三岁半的泡芙正式成为幼儿园小班中的一员。然而，没几天，上幼儿园的新鲜感过去了，泡芙晚上就不愿意睡觉了。原来，爸爸在房产公司上班，每天都要到晚上十点才下班回到家中。所以入园前泡芙每天都等到爸爸回家，想再和爸爸玩一会儿，等到十一点半左右才睡觉，第二天则可以和妈妈一起睡懒觉，睡到早上八九点钟。

然而如今上幼儿园了，泡芙不能再这么“任性”了，为此妈妈晚上九点半准时熄灯让泡芙睡觉。到了十点如果泡芙睡着了还好，如果还没睡着，那么爸爸一回来她就变得兴奋起来，根本不愿意睡觉。

这样一来，泡芙晚睡成了一个大问题。看着泡芙晚上不想睡觉，

早晨不想起床，妈妈和爸爸商量之后决定爸爸十点回到家里先洗澡，不要进入卧室中，等到十点半再进入卧室。果然，泡芙无法坚持到十点半，每天十点前后就睡着了。有了充足的睡眠后，泡芙早晨起床也没有那么困难了。

对于泡芙合理的作息，妈妈觉得很欣慰。泡芙以前因为和他们一起晚睡晚起，早晨基本不吃饭，长得很瘦弱。自从生活作息变得规律之后，泡芙反而长胖了一些，脸色也越来越红润了。

在生活方面，如果孩子拖延一定是因为没有养成良好的作息习惯。父母对于帮助孩子养成良好的作息习惯有很大的责任。因为对于年龄小一些的孩子来说，他们并不知道什么是合理的作息时间，所以父母的合理安排就是关键。年轻的父母哪怕非常喜欢、享受夜生活，也不要影响到孩子的作息。越小的孩子越需要充足的睡眠。

很多父母会说孩子晚上不愿意睡觉，其实并非孩子不愿意睡觉，而是父母没有给孩子营造良好的休息环境。例如，有的父母自己看电视让孩子在卧室里睡觉，这怎么可能呢？再如，有的父母开着灯，却让孩子睡觉，孩子当然也会受到影响。包括午睡在内，父母都应该给孩子拉好遮光窗帘，关好门，避免孩子被外面的环境打扰。

良好的作息对于孩子的成长有很大的好处。当孩子形成稳定的生物钟，那么按时睡觉起床就会变成自然而然的事，届时不用父母催促，生物钟就会自动提醒孩子了。

高效能的孩子都拥有好习惯

在父母口中，别人家的孩子光彩夺目，浑身都是让人艳羡不已的

优点。例如，别人家的孩子顺利地考上了大学；别人家的孩子写作业自觉主动从来不用催促；别人家的孩子早睡早起，早晨还有时间读英语课文呢……那么，别人家的孩子为何那么好呢？羡慕没有用，最重要的是发现别人家的孩子优秀的原因，从而努力提升自己家孩子的能力，让自己家的孩子也变得和别人家的孩子一样优秀。

不可否认每个孩子的天赋是不同的，有的孩子很擅长学习，有的孩子心思根本不在学习上。当然这只是两个极端的表现，实际上也有心理学家说，除了天赋异禀的人之外，人与人之间先天的条件基本差不多，只是因为后天的努力才导致每个人的人生截然不同。看到这里也许有些父母会觉得沮丧，为何自己家的孩子比不上别人家的孩子呢？也有的父母感到庆幸，看来自己家的孩子还是可以赶上别人家孩子的。当然，第二种父母的想法更正确。

细心的父母会发现，大多数高效能的孩子并非天赋异禀，而是因为他们拥有很好的习惯，很善于利用时间。既然如此，父母就要发挥自身的作用帮助孩子养成好习惯，让孩子的生活和学习井然有序、效率倍增。

妈妈一直很奇怪，为何妮妮每天放学之后要写那么长时间的作业。毕竟妮妮才上小学四年级啊，不应该有那么多的作业。

有一天，妮妮又到晚上九点半才写完作业，妈妈实在忍不住了，在班级的家长群里询问了其他同学完成作业的时间。其他家长告诉妈妈，虽然四年级的作业比以前多了，但是并没有多到要用四个多小时才能写完的程度。只要认真对待，每天一个半小时左右就能完成作业了。看着妮妮的黑眼圈，妈妈决定弄清楚原因。

在观察几天之后，妈妈发现妮妮写作业的时候浪费了很多时间。比如，每天一进家门妮妮就要休息半个小时。开始写作业之后，写了不到半个小时，又要休息二十分钟，休息完之后才写了十几分钟，又

要吃晚饭了。吃完饭后，她必须在妈妈的提醒下才去写作业。所以其实妮妮真正写作业的时间很短。通过询问妈妈知道其他同学放学到家就准时开始写作业，孩子每写四十分钟就休息十分钟，到吃饭的时候他们已经完成了作业。因为时间安排合理，吃完晚饭后他们还可以做一些自己想做的事情，看看课外书或者电视节目，再从容地洗漱睡觉。

妈妈思来想去，决定马上和妮妮协商，帮她调整好时间养成良好的习惯。当然，一开始调整写作业的时间，妮妮还是有些不适应，曾经懒散的习惯哪那么容易一下子彻底消除呢？但妈妈不着急，耐住性子给了妮妮思考时间，让妮妮更加自主地慢慢改变。

最终，因为有了时间的限制，妮妮写作业越来越专心，不会再随便分心浪费时间了。最重要的是，妮妮养成了良好的学习习惯，写作业的效率大幅度提升，学习成绩也有了很大的进步，妈妈也不用操心了。

帮助孩子养成良好的学习习惯和作息规律是一劳永逸的事情。就像事例中的妮妮，把写作业的时间拉得那么长，不但作业因为三心二意没有写好，而且时不时地休息也不能让她彻底得到放松。与其这样搞拉锯战，不如速战速决，然后就可以全心全意地做自己想做的事情。

成功不可复制，好习惯却是可以学到的。许多成功人士的小习惯都值得父母和孩子借鉴。俄国作家契诃夫有一个叫作“生活手册”的本子，他走到哪里就会带到哪里，随手记录生活中的所见所闻、所思所想；国画大师齐白石“不教一日闲过”，坚持每天作画，九十多岁也没有松懈；顾炎武自督读书，规定自己每天读多少卷书，还要把读过的书抄一遍，写心得体会，最终汇集成了著名的《日知录》；而高考状元们往往都有属于自己的一套读书方法和学习习惯。其实好习惯有很多，但最重要的是能够坚持下来，日积月累才能厚积薄发。

制定家规，让孩子知道自己的事情自己做

曾经有条新闻报道：某大学生进入学校报到第一天，因为不会铺床，坐了整整一夜。还有一位大学生从未见过带壳的鸡蛋，所以进入大学之后见到带壳的鸡蛋很惊讶，也根本不会剥壳。事实上，在指责孩子们高分低能的同时父母也应该学会反思，到底是教养过程中哪个地方出现了问题，才会导致孩子变成了这样呢？

很多父母，还有爷爷奶奶和姥姥姥爷，因为对孩子百依百顺，让孩子十指不沾阳春水，甚至连洗脸都为孩子代劳。正是因为这样的溺爱导致很多孩子三岁之后进入幼儿园，不会自己穿衣服，不会自己吃饭，甚至连大小便都不知道要告诉老师。不得不说这是家庭教育极大的失败，是值得每一位父母深思的。

除了襁褓中的婴儿完全要依靠父母和长辈的照顾之外，孩子从一岁左右，已经可以自己做一些事情了。很多孩子在这个阶段还会表现出强烈的探索欲，例如十个月左右的孩子就会自主地把东西塞进自己的嘴巴里，因而父母完全可以准备婴儿专用的托盘餐桌，让孩子试着自己吃饭。有些长辈带孩子怕孩子把食物弄得到处都是，总是喂孩子。虽然这样家里会比较干净，但是却让孩子错过了掌握吃饭技能的最佳时期。明智的父母会早早地让孩子做力所能及的事情。

除了让孩子做好自己的事情之外，父母还应该引导孩子分担家务。当然，有些孩子可能因为贪玩不愿意做，这一点可以学习美国人，制定家务规定。例如，把家务分为分内、分外两部分。分内的不用付出报酬。分外的，如果孩子愿意做，就可以领取一定的报酬。这样一来孩子自然会爱上做家务，更会把自己的事情做好，从而腾出多

余的时间和精力做好家务。

当然，生活是琐碎的，哪怕原本两个简单至极的男人和女人组成家庭，婚姻生活也会马上变得复杂起来。尤其是在有了孩子之后，更像是外星人入侵，导致生活凌乱不堪，有做不完的家务，也有出不完的状况。当孩子渐渐长大，父母千万不要因为觉得孩子添乱就什么都不让孩子做。要知道孩子今日的添乱、帮倒忙，正是他们学习的过程，最终他们会成长，成为爸爸妈妈最贴心的小帮手。

四年级的畅畅是个特别懒的孩子，十岁的她还从未洗过自己的袜子、手帕。有一次老师让孩子们回家给爸爸妈妈洗脚，畅畅的爸爸妈妈得知后马上说："不用，不用，我们自己会洗的，你就告诉老师你洗过了。"畅畅本来就不想做这件事情，在爸爸妈妈的推辞下，老师的一番苦心化为泡影。畅畅从小已经习惯了被爸爸妈妈无微不至地照顾，还有姥姥姥爷和爷爷奶奶的宠溺，使她成为家里不折不扣的小公主，整日呼风唤雨的。

快到冬天的时候，姥爷突发脑溢血，住进了医院；奶奶也因为不小心摔倒，导致腿部骨折。这样一来两边的老人都需要照顾，爸爸妈妈都是独生子女，只好爸爸抽出时间去奶奶家照看，妈妈则抽出时间去医院里和姥姥一起照顾姥爷。从未单独在家过的畅畅被独自留在家里。

眼看着到了吃晚饭的时间，畅畅的肚子饿得咕咕直叫，她都没有心思写作业了。妈妈打电话回家，告诉畅畅自己用电热壶烧水，泡一包方便面吃。畅畅为难地对妈妈说："妈妈，我不会用电热壶啊。"妈妈耐心地告诉畅畅电热壶的使用方法，还告诉畅畅怎么泡方便面。等到晚上九点多妈妈拖着疲惫的身体回到家时，发现畅畅直接干吃了半包方便面，现在已经在床上睡着了。妈妈心疼不已，这才意识到平日里对畅畅太宠溺了，才会导致畅畅现在什么都不会做。

忙完两头的老人的事情之后，妈妈马上制订了家务活分配计划，这其中当然包括畅畅。妈妈给畅畅分配了一些简单的家务，还告诉她等她渐渐熟悉了做家务之后，还可以做一些有偿的家务劳动。畅畅最初很排斥做家务，但是听到可以赚取报酬，她就心动了。经过半年的锻炼，畅畅做家务越来越熟练，不但能够很好地照顾自己，而且能够帮助家人分担很多事情。妈妈不由得感慨：孩子的潜力是无限的，至少我们之前把孩子看得太弱小了。

孩子的潜力是无限的，只是因为父母过于关心孩子，处处为孩子代劳，才会使得孩子无法得到锻炼。如果父母能够尽早放手，在一旁监护孩子去做事情，那么就算孩子做得不好，父母还要再做一遍，也会对孩子起到很大的激励作用。必要的时候和孩子一起合理规划，以身作则，表现出民主的家庭气氛。让孩子明白，规则是人人都必须遵守的，而不是父母强加给他们的，即便离开爸爸妈妈的视线也不可以放松下来肆意妄为。这样一来孩子也就会更信服父母，愿意接受父母的安排，甚至还会感受到自己已经成为家庭小主人的欣喜。

孩子拖延时，能不能用奖励做交换

可乐是一年级的小学生，也是个很磨蹭的孩子，不管做什么事情都习惯拖延，就连上学也经常迟到。一天早晨，可乐在卫生间已经磨蹭了二十分钟，眼看就没有时间吃早饭了。妈妈几经催促也没有效果，无奈之下脱口而出：“可乐，限你五分钟之内吃完饭出门，如果做到就奖励一个玩具！”果然，听到这句话，可乐欢呼雀跃起来，马上就从卫生间里出来，而且三分钟就吃完了早餐。妈妈惊讶地看着可乐，嗔怪地说：“你完全可以很快搞定呀！”可乐高兴地对妈妈说：“我要一个托马斯小火车，您今天就要兑现承诺哦。”

原本妈妈以为可乐得到奖励之后拖延的情况会有所好转，可乐在得到奖励之后的几天里做事速度也确实加快了，但是一个星期之后可乐的老毛病又犯了。

星期一的早晨学校要升旗，需要提前到校，但是可乐又磨蹭起来了，眼看着就要迟到了还没出门。妈妈很纳闷：可乐前几天的动作明明已经变快了呀，怎么突然间又这么磨蹭呢？妈妈侧耳倾听，发现可乐在卫生间里没什么动静，因而拉开门看，可乐赶紧说：“妈妈，我好了，我好了！”没过多久，这样的情况又重演了一次，妈妈意识到也许可乐是因为上次磨蹭后加快速度得到礼物，这次还想用同样的方法得到礼物。

果不其然，有一天妈妈要带着可乐去喝喜酒，可乐又开始磨蹭了，妈妈急得不停地催促可乐，可乐慢慢吞吞地说：“妈妈，再奖励我个小礼物吧！”这恰恰印证了妈妈的猜想。妈妈当即一本正经地说：“可乐，你必须自己承担迟到的责任，你要是不想被批评，那就抓紧时间加快速度。妈妈可以给你买礼物，但是以后不会在你磨蹭的时候再用礼物激励你了，否则你就会像现在这样！”妈妈的话让可乐感到很羞愧，他什么也没说，只是动作快了起来。

孩子是很会察言观色的。几个月的孩子就会看父母的脸色，更何况已经读一年级的可乐呢？在得到妈妈一次额外的奖励之后，可乐就记住了，也因此动起小心思，想要妈妈再次给他奖励。虽说在家庭教育中，父母要善用激励的手段，父母可以通过赞美、鼓励甚至给予劳动报酬的方式调动孩子的积极性，但需要明白的一点是，在心理学中，激励是指持续激发人的动机的心理过程。

在教育中要使激励产生正面效果，就必须把外在的利益转化为孩子内在的驱动力。如果像事例中可乐妈妈的奖励行为一样，仅仅停留在交换层面，那么非但不能加强孩子的主动性，反而会让他们养成没有好处就不做事的坏习惯，变得越来越拖延。

当面对孩子的拖延行为时，父母不要随意给孩子物质奖励，而是要给孩子树立正确的价值观和责任观念，分清哪些是自己应该做好的，从而让孩子端正态度，不再动“小心思”。明智的父母会知道，对孩子讲道理、以身示范、让孩子切身感受浪费时间的后果等方式，比奖励更加理性、有效。

用“约定”促使孩子养成好习惯

很多父母总觉得孩子还小，说出来的话也不能算数，因而对孩子的话总是不以为意。实际上，孩子并非像父母所想的那样对自己的话说完就忘记了，很多孩子都是说话算数的，甚至有些孩子小小年纪就表现出信守诺言的优秀品质。如果父母能够有意识地培养孩子言出必行的行为习惯，不论是对于孩子的成长，还是对于孩子长大成人之后的发展，都是有很大好处的。

当然，这样做的前提是父母首先要摆正心态。很多父母自己就不遵守约定，对于孩子的话也不放在心上，渐渐地，孩子必然说话也越来越随意，更谈不上遵守约定了。我们一旦成为父母就要严格约束自己，不要像没有孩子之前那么随心所欲。要知道孩子的眼睛时刻都在看着父母，父母只有在孩子心目中树立威信和权威，才能更好地教育和影响孩子。

每天晚上妈妈都为了让贪玩的沐沐按时睡觉而费心劳神。再加上沐沐已经上幼儿园大班了，妈妈更想帮她养成良好的作息习惯，为上小学做准备。沐沐已经习惯了晚上十一点前后睡觉，当妈妈九点就关了灯陪沐沐睡觉时，沐沐觉得很不习惯，并且非常抗拒。第一天晚上沐沐还是折腾到十一点才睡觉。妈妈继续坚持，又过去几天，沐沐非

但不配合，甚至一关灯就大哭。看着哭得声嘶力竭的沐沐，妈妈觉得很无奈，但又不想做出妥协。思来想去，妈妈想出了一个折中的办法。

晚上睡觉的时间又到了，妈妈对沐沐说：“沐沐，该关灯睡觉了。”沐沐马上大喊：“不好，不好，我不要睡觉。”妈妈坚定地说：“你明天要上学，不能迟到，现在必须睡觉。”沐沐带着哭腔说：“妈妈，我还想玩一会儿。”妈妈说：“如果你想玩一会儿，你能做到说话算数吗？”沐沐点点头。妈妈说：“妈妈有个建议，你看看你能不能接受和遵守。我给你延长半个小时，我们九点半睡觉，但是周一到周五你必须到了九点半就按时睡觉，不能拖延。这样到了周末，你可以等到十点再睡觉，好吗？”听说自己玩耍的时间多了，沐沐觉得很高兴，不假思索就答应了。妈妈再次重申：“说到必须做到哦，如果你九点半不能按时睡觉还要妈妈催促，那么作为惩罚你第二天晚上就必须九点睡觉，明白吗？”这次沐沐思考得很认真，最终还是点点头。

后来，沐沐虽然睡觉的时候还需要被提醒，但是只要妈妈告诉她已经九点半了，她就会主动关掉电视或者收拾好玩具，然后乖乖地去睡觉。因为心中不抵触了，沐沐上床熄灯之后，入睡也比之前快多了。

人人都向往自由，没有人愿意被强迫，不仅成人如此，孩子也是如此。对于年龄大些的孩子而言，与其强迫他们做各种事情，不如让他们自主地做出选择，心甘情愿地执行自己的计划。所以，父母要想改变孩子的拖延行为，强迫不是好办法，而是要给予孩子一定的空间，让他们主动改变。

爸爸妈妈们，你们与孩子曾经有过约定吗？孩子遵守与你们的约定了吗？如果从未尝试过这个方法不妨试一试。如果孩子根本不遵守约定，那么爸爸妈妈也应该反思自己是否以身作则给孩子做出了榜

样。如果答案是否定的，那么爸爸妈妈自身也需要提升和完善哦！

孩子好习惯的养成，深受父母的影响

从小学四年级开始，学校就要求孩子们阅读经典名著了。尤其是寒暑假的时候老师还会列出书单，让孩子们挑选出几本书阅读。最近，刘红觉得很苦恼，因为她的女儿洛洛已经读四年级了，但是不爱看课外书。尤其是老师推荐的名著全都很厚的，洛洛连一页都没有耐心看完，更别说是一本了。

眼看着寒假即将结束，洛洛的书都没有看完，根本没办法写读后感，刘红急得在班级的家长群里问其他家长，有的孩子居然一个寒假看了七八本书。震惊之余刘红赶紧向那个孩子的家长请教。那个家长问刘红：“你家有电视机吗？”刘红不明所以，说：“当然有啊，但是电视机和看书有什么关系啊？”那个家长回答：“就因为你家有电视机，所以你家的孩子不爱读书。我家的电视机从孩子上一年级就淘汰了，一开始是摆设，再后来索性送人了，这样也省得孩子惦记。”刘红瞠目结舌：“啊，还要把电视机送人啊！”那个家长笑了，说：“当然，偶尔看看也没关系。不过孩子在写作业的时候你们也不要看，或者孩子看书的时候，你们最好也能捧着书陪伴孩子一起看。不然你想吧，你在看电视，孩子在看书，这样一来孩子怎么能专心看书呢？读书是一件需要用心的事情，一旦思维进入到书里，孩子必然会爱上读书的。你家孩子的情况应该是根本没读进去，不然只怕你不让她读，她还不愿意呢！总而言之，阅读要养成习惯，孩子读起书来就会水到渠成。”刘红感慨地说：“我们总觉得孩子在卧室写作业，我们在客厅看电视，丝毫不会影响到她，看来是我们扰乱了孩子的心。”

后来，刘红也规定了家里电视开放的时间，全家人不到时间都不许看电视。刘红还买了一些名著，在孩子看书的时候，她和孩子爸爸也一起看书。如此一来家里静悄悄的，转眼之间就变成了“家庭图书馆”，孩子渐渐地也能看进去一些书了。后来，刘红觉得这个办法有效，还特意规定了每周有两到三个晚上是全家的阅读时间，果然起到了很好的效果。

孩子的自制力比较差，和读书相比他们当然更愿意看轻松有趣的电视节目。要想帮助孩子养成爱读书的好习惯，父母首先要以身作则，给孩子树立好榜样。如今，很多人都觉得家里有没有书柜无关紧要，甚至觉得就算有书柜也没有什么用处。试想一个找不到一本书的家，能给孩子营造良好的读书氛围吗？书籍是人类精神的食粮，父母在关注孩子吃饱喝足之余，更要注重充实孩子的心灵。

现代社会电子书很盛行，很多人都觉得那就不必买纸质书了。其实纸质的图书和电子的图书，对于孩子的意义是完全不同的。首先，孩子还小，过度看电子产品很容易产生视觉疲劳，甚至变成近视眼；其次，纸质的图书随手可以拿起来，翻阅方便，所以更有利于孩子养成爱读书的好习惯。也许多一个书柜或者多一些书籍并不能使我们的家马上变成书香之家，但是却能给孩子营造良好的读书氛围，使孩子更爱读书。

在书籍的选择上父母也要多下功夫。很多父母都有这种感受：自己以前上学的时候看书的范围很广，种类很多，但是自从走上工作岗位忙于生计，压力也大，不仅看书少了，看书的类型也越来越局限，到最后只会去看工作方面的专业书籍。但是孩子不同，在身心发育的初级阶段，他们需要了解世界的角角落落，学习知识的方方面面，因此父母不仅要在家里多放书，还要放各种书，儿童文学读物、经典名著、科普读物、趣味益智读物等，只要是适合孩子看的，种类越丰富越好。

利用“南风效应”，让孩子自觉养成好习惯

好习惯的养成需要漫长的过程，如果孩子配合还相对顺利，如果孩子心生叛逆，那么整个过程就会更加艰难。那么有没有一种方法能够让孩子主动自觉地养成好习惯呢？大多数父母管教孩子的方式就是唠叨、说教，甚至是恐吓、威胁，还有的父母会对孩子使用暴力，导致孩子对父母的印象越来越差，也更加叛逆。在这种情况下，传统的教育方法非但无法起到好的作用，反而还会事与愿违，导致孩子故意与父母对着干。

北风和南风打赌，比赛看谁能最先让路上的行人脱掉厚重的棉服。凛冽的北风率先施展威力，呼呼地吹个不停。然而，北风越是吹，行人就越是把衣服都紧紧地裹在身上，还有些怕冷的人甚至戴上了厚重的帽子，围上了围巾。北风累得气喘吁吁，只得作罢。

这个时候轮到南风登场了。南风吹着煦暖的风，很快就吹散了乌云，让太阳公公露出来了。在阳光的照射下，路上的行人先是取掉帽子和围巾，接着解开厚重外套的衣扣，最后居然脱掉了棉服，穿着轻薄的羊毛衫在路上轻快地走着。

北风看到南风轻而易举地就让行人脱掉衣服，不由得感到惭愧，再也不敢瞧不起温暖和煦的南风了。

批评和赞美的作用就像是北风和南风的作用。批评会使孩子关闭自己的心门，不愿意敞开心扉；而赞美则让得到认可的孩子感受到发自内心的温暖，也心甘情愿地把自己变得更好、更优秀，从而与他人的赞美达到一致。近些年来提倡的赏识教育，也主张不管是老师还是父母，都要多表扬孩子，从而帮助孩子建立信心，让他们心甘情愿地

改变。

除了要以赞美激励孩子自觉改变之外，对于那些对赞美不敏感的孩子还可以给他们树立一个可以崇拜的偶像。很多问题少年不管父母怎么管教都不起作用，但是他们却往往信服某个人。他们觉得这个人了解他们、理解他们，能最大限度地为他们着想，能与他们一起玩游戏、互相倾诉。

孩子们都很崇拜老师。诸如在幼儿园和小学中低年级里，孩子们往往把老师的话当成圣旨，绝不敢疏忽懈怠。等到渐渐长大，尤其是到了初中，正处于叛逆期的孩子，不但听不进去父母的话，连老师的话也听不进去了，这个时候他们需要一个人生的标杆。这个标杆最好是与他们年纪相仿的人，或者是年纪比他们略微大一点儿的人。这样，共同语言会使孩子与“标杆”更加贴近，孩子们也会非常信任自己的崇拜偶像，从而时时处处模仿这个人。如果这个人非常优秀，那么遵循近朱者赤的道理，孩子们就会变得更加优秀。当然，这个崇拜的偶像并不局限于某一个人，只要是能对孩子起到积极的影响作用，并且帮助孩子走好人生之路的人，都可以成为偶像。当孩子总是盯着自己的偶像，时时刻刻向着偶像学习，他们自然会进步神速。

爸爸妈妈们，你们能够做到经常赞美孩子吗？你们能够努力成为孩子的偶像吗？在最和谐融洽的家庭中，孩子就是以父母为偶像的，亲子关系紧张的状况自然也就不复存在。对于孩子而言，成长的路上能得到肯定、有偶像可以崇拜，都是幸福的事情！

第九章　戒“拖”第七步：自控力成就儿童的一生

> 人最大的敌人是自己。有时人既不了解自己，也无法控制自己的情绪，常常因为失控把自己带入冲动之中，也会导致对自己放任自流。对于孩子而言，一切外界的手段或者力量都只能起到辅助的作用，唯有发自内在的自控力，才能帮助他们真正战胜拖延，成就自己。

缺乏自控力，是孩子任性拖延的根本原因

孩子在面对很多事情时，无法自己果断处理，而且容易沉迷于游戏或者其他娱乐活动中。这样一来，他们身上的拖延行为越来越严重，迟早会因为缺乏自控力而付出代价。不可否认，孩子本身的自控力很弱，年纪越小的孩子越会因为缺乏理智思维而无法自控。在成长的过程中，随着孩子的自控力不断得到提高，他们任性和拖延的情况也会有所好转。自控力对于孩子的成长和发展到底有多重要呢？

二十世纪六七十年代，心理学家沃尔特·米歇尔在斯坦福大学任教期间，为了研究自控力对于孩子一生的影响，他进行了很多实验。因为实验的对象都是孩子，而实验的工具是棉花糖，所以这一系列的实验又被称为“棉花糖”实验。为了实验数据的准确性，米歇尔招募了

600多名4岁的孩子参与实验。

实验刚刚开始时，他给每个孩子都分了一块棉花糖。分完之后，他告诉孩子们："我要离开15分钟，如果你们能等到我回来再吃棉花糖，我会额外奖励一块棉花糖给你们，这样你们就有两块棉花糖了。"确保孩子们听懂了他的话之后，他就离开了。

实验结果显示，有三分之二的孩子没有抵挡住诱惑，急不可耐地吃掉了棉花糖。

剩下的三分之一没吃掉棉花糖的孩子，做出了极大的努力。他们之中有的人眼巴巴地看着糖，甚至还会时不时地舔一舔；有的人大声地唱歌，或者闭上眼睛索性不看棉花糖；还有的人拼命踢打桌子，以此来分散自己的注意力。总而言之，他们想尽办法最终成功抵挡住了棉花糖的诱惑。

时隔14年之久，米歇尔教授又找到这些孩子进行跟踪调查。结果显示，那些当年能够控制自己抵挡住棉花糖诱惑的孩子，和那些忍不住诱惑吃了糖果的孩子相比，他们的高考成绩居然高了210分。这是非常巨大的差距。由此，他得出结论，拥有自控力的孩子，也就是那些能够延迟享乐的孩子，将来一定能够获得更大的成就。

从这个实验中我们不难看出自控力对于孩子成长的重要性，甚至影响到了孩子成人之后。所以父母们要想改变孩子拖延的状况，最重要的就是培养孩子的自控力。毕竟孩子还小，很多情况下不能做出理智的选择，而父母作为孩子的引导者，有责任和义务探索更好的方式，针对孩子的个性情况，帮助孩子拥有自控力。

信守承诺，给孩子树立好榜样

在现实生活中，对于孩子而言父母就是他们身边最重要、最亲密的人，而家庭则是他们最重要的生存环境。很多时候父母为了让孩子更听话，总是随口说一些话来搪塞孩子，诸如让孩子赶紧写作业，写完再出去玩，或者让孩子先吃饭，吃完饭才能看动画片。一旦孩子写完作业就发现不能出去玩，或者吃完饭还不能看动画片，那么日久天长他们就会对父母失去信任，也不会再自觉遵守对父母的承诺。

很多父母总觉得孩子还小，对于自己兑现不了诺言的时候，他们只要道歉即可。事实完全不是这样的。孩子再小也会记得父母开出的空头支票，如果父母一直失信，他们会对父母失去信任，甚至对整个世界都产生信任危机。父母必须意识到，很多事情在自己看来是小事，但是对于孩子而言却是大事。例如，父母承诺给孩子买一根棒棒糖，如果孩子没有得到棒棒糖，那么包括棒棒糖在内的很多其他东西都会对孩子失去激励作用。可想而知，父母不能信守诺言，对于培养孩子的自控力而言简直就是百害而无一益。

一直以来诺诺都想去上海迪士尼乐园玩，而且他也在父母面前说了好几次了。刚刚开始放暑假，妈妈就盯着他写作业，但是诺诺却不愿意写，总是拖来拖去，导致放假都一个星期了，作业本连碰也没碰。妈妈一旦催促得急了，诺诺就说：“离开学还早着呢！”

眼看着假期一天天地溜走，即将过半了，有一天妈妈对诺诺说：“诺诺，你在这个月里把作业写完，下个月我们就可以带你去迪士尼玩了，好不好？”一听说要去迪士尼，诺诺的眼睛瞪得大大的：“真的吗，妈妈？我们真的要去迪士尼吗？”妈妈点点头，说：“这就要看你的表现了，作业提前完成，咱们才有时间去呀！”诺诺听到妈妈的话，马上就变得浑身都是能量，当即就开始写作业了。

在接下来的半个月里，诺诺基本没有玩，每天都在认认真真地写

作业。然而等到作业写完了，诺诺追问妈妈什么时候去迪士尼，妈妈却说：“爸爸不太好请假，等爸爸请下来假再说吧！”就这样，妈妈开始拖延，直到诺诺心灰意冷。

等到寒假到来的时候，妈妈又想以出去玩为诱饵激励诺诺写作业，诺诺却懒洋洋地说：“上次我写完了作业，你们没有兑现承诺，我这次不愿意相信你们了。出去玩就玩，可以回来再写作业，我不想提前写。”就这样，妈妈失去了一个哄诺诺写作业的撒手锏。

上次暑假被妈妈放了鸽子之后，诺诺显然不相信妈妈了，所以对于妈妈在寒假里的承诺，诺诺完全不放在心上，也不愿意延迟满足自己玩耍的需求。

妈妈以去迪士尼乐园玩为由激励诺诺写作业其实是没有错的，错就错在她的话成了一句空话。不管是因为爸爸不好请假，还是因为妈妈在说去迪士尼的时候就是在撒谎，总而言之，妈妈不兑现自己的承诺就是不对的。古时候曾子因为妻子一句哄孩子的话，杀掉了家里指望着过年的猪，这就是对孩子守信的表现。

父母首先自己要做到信守承诺，给孩子树立好榜样，才能潜移默化地影响孩子，让孩子成为超强自控力的人。

懂分寸，是最好的教养

很多朋友都曾经有过这样的体会，即对于那些缺乏自控力，甚至行为失控的孩子，会心生抵触，而对于那些彬彬有礼、如同小大人一样的孩子，心里却充满抑制不住的喜爱。作为父母当然希望自己的孩子能够受人欢迎，成为小小社交达人，那就产需要让孩子拥有自控

力，不管走到哪里或者在什么样的情况下都能管好自己。

也许有些父母会说，小孩子做什么事情都能得到他人的谅解。其实不然。孩子虽小但是父母不小，孩子不懂事但是父母要懂事。人们常说孩子是父母的一面镜子，能够折射出父母和家庭的样子。孩子在降临人世间的时候是一张白纸，在与父母亲密接触中渐渐长大，当然会带有父母的印记。父母带着讲礼貌、有素质、有涵养的孩子出席各种场合，当然也会觉得骄傲和自豪。

周末，妈妈带着辰辰去姑姑家里做客。辰辰很高兴，因为她可以看到姑姑家的墨墨姐姐了。墨墨比辰辰大一岁，已经六岁了，每次见面她们都玩得不亦乐乎。所以听说去姑姑家，辰辰觉得比去游乐场还高兴呢！

来到姑姑家里，大人们坐在一起说话，辰辰和墨墨很快就玩到了一起。她们先是在客厅里玩了一会儿，又手拉着手去了墨墨的卧室。不想才进入卧室十分钟，就传来了两个小姑娘一声比一声更高的哭声。

妈妈和姑姑赶紧过去，一看，姐妹俩正在抢夺一个芭比娃娃呢！这个芭比娃娃是墨墨刚刚得到的一个礼物，墨墨很喜欢，自己平时都不舍得玩，只是放在盒子里看，更不舍得把娃娃给别人玩。看到这样的情形，姑姑劝说墨墨把玩具给小妹妹玩一下，墨墨哭着说：“不行，会坏的。”姑姑也没办法了，毕竟芭比娃娃是墨墨的，不能强迫她。

这时，妈妈也劝说辰辰：“辰辰，这是姐姐的玩具，姐姐都不舍得玩，你看看就好了，好吗？”辰辰非常任性，根本不愿意妥协，一直在哭。无奈之下，姑姑只好打电话让姑父去商场买个芭比娃娃带回家，而辰辰一直哭到姑父回来才算完。

在去别人家里做客的时候，遇到这种情况是很尴尬的。在传统观

念下，父母和长辈一定会让大一岁的墨墨作为小主人让着辰辰，然而强迫孩子是不对的，所以姑姑只是劝说墨墨，之后就没有再强迫墨墨了。而辰辰显然不能控制自己的情绪，也不太讲道理，不能认识到玩具是墨墨的，哪怕自己再想玩，也要由墨墨做决定。这样一直哭泣，让大人之间原本和谐融洽的气氛也显得有些尴尬，姑姑只好让姑父再买个芭比娃娃来救场。

懂事的孩子都能知道自己作为客人不能过于任性，即使有什么需求也要控制自己。然而对于缺乏自控力的孩子而言，这一点很难做到，他们总是以自我为中心，不愿意妥协，所以很容易出现这样令人尴尬的情况。

对于这样的孩子，父母在平日里应该多给他们讲道理，教育他们要管好自己，不要任由情绪爆发。虽然孩子还小，偶尔情绪失控也属正常，但是父母的讲述和劝说一定会对他们起积极作用的，让他们做事知分寸。否则，一旦任由孩子继续这样下去，不分青红皂白就满足孩子的所有需求，那么孩子一定会越来越任性。等孩子长大了，再想帮助孩子形成自控力，管好自己的言谈举止就会更加困难。

压制不如疏导，帮助孩子排解负面情绪

亲子关系也是人际关系中的一种，亲子之间也会面临沟通难的问题。当孩子从襁褓中的婴儿渐渐成长为儿童、少年，从对父母言听计从，渐渐发展到有自己的见解，想要发出自己的声音，此时父母需要做好心理角色的转变，不要误以为孩子还是那个处处都需要依附于自己的小不点，而是要把孩子当成独立的生命个体看待，给予孩子尊重和平等的对待。

所谓沟通，并非大多数人想当然的那样，一定要热烈地交谈，或者侃侃而谈。因为对日渐长大的孩子越来越不了解，所以在亲子沟通中，父母首先要成为一个倾听者，认真聆听孩子的倾诉。有的时候孩子向父母倾诉并非为了得到具体的意见，而只是希望得到父母的理解和支持，甚至只是为了把心里的话说出来。这是很好的现象，非常有助于亲子关系的发展。现代社会很多父母都说不了解孩子，可想而知他们一定是不善于倾听的父母。

人是情绪动物，孩子因为自控能力还不够强，所以在遇到事情的时候难免会情绪冲动，甚至积压负面情绪。治理情绪就像大禹治水一样宜疏不宜堵，所以父母哪怕再忙再烦，也要坚持听孩子倾诉完，而且要给予孩子适时的回应，激励孩子敞开心扉，而不要心烦气躁地让孩子闭嘴，因为孩子闭上的不仅仅是嘴巴，还有他的心门。

爸爸正在做饭，儿子航航突然怒气冲冲地冲进家里喊道："我再也不和瑞瑞一起玩了，我要和他绝交！"爸爸还没来得及问航航发生了什么事情，航航就跑回自己的房间里很久都没有出来。虽然很纳闷航航为何这么生气，但是爸爸却按捺住自己的好奇心，并没有追问儿子。

大概一个小时后，晚饭做好了。爸爸喊航航吃饭，这时航航的情绪依然有些激动。爸爸问航航："瑞瑞怎么了？"航航这才打开了话匣子，向爸爸讲述了整件事情。原来，瑞瑞为了讨好另外一个人，居然出卖了航航。航航得知真相后，去质问瑞瑞，瑞瑞居然连句道歉的话都没有说。所以航航才会火冒三丈，和瑞瑞吵了一架之后就跑回了家里。

爸爸一直非常耐心地听航航讲述，还看着航航的眼睛，时不时地对航航的话点头表示认可。后来，爸爸对航航说："每个人都有难言之隐，也许瑞瑞也有什么让他为难的事情。其实爸爸小时候也和你一样，也被朋友伤害过，但是我们后来和好了，直到现在依然是好朋

友。我觉得你也应该珍惜自己的朋友，他们将会陪伴你一生。当然我很理解你被朋友背叛的感受，尤其是被自己信任的朋友背叛，那种感觉简直让人抓狂。”

爸爸的每句话都说到航航的心里去了。航航点点头，说：“爸爸，你说得很对，我的确要冷静一下。”看得出来，在倾诉之后，航航情绪缓和多了，不再那么激动。

很多时候孩子只是需要一个倾诉的对象，如果父母不急于对孩子的事情发表看法，那么他们的确更容易得到孩子的信任，也更能够走进孩子的内心；而孩子真正需要的就是父母的理解、体谅和包容，还有父母忠诚的耳朵和内心。

真正的交流并不是交流双方都侃侃而谈，谁也不愿意信服对方，更不愿意倾听对方。有效交流要建立在倾听的基础上，至少一方要有耐心倾听另一方，沟通才能顺畅地进行下去。

很多父母都觉得孩子太过敏感，因而对孩子内心的苦闷丝毫不放在心上。其实，孩子也有自己的小世界，也有喜怒哀乐。父母如果想要了解孩子，想让孩子打开心扉，就要认真倾听孩子，然后站在孩子的角度上思考问题，从而与孩子和谐互动。当父母成为孩子最好的听众、最好的朋友，还愁孩子不听父母的建议吗？

父母减少“他控”，孩子才能学会“自控”

人与人的性格是不一样的，有的人性情温和，言语恳切；有的人性情暴躁，控制欲强。如果两个人之中有一个人比较随和，而另外一个人控制欲强，那么相对还容易相处。如果双方都有很强的控制欲，

那么必然导致交往处于水深火热之中，根本无法顺畅地进行下去。

在现代社会，亲子关系几乎得到所有父母的重视。然而父母们也很困惑，因为他们之中大多数人都觉得孩子既然是自己生养的，就要听自己的话，怎么能处处和自己对着干呢？前面说过，孩子也是独立的生命个体，父母既要给予爱，也要给予平等和尊重。否则，一旦父母把孩子管得死死的，孩子或者养成逆来顺受的习惯，对父母言听计从，最终将失去独立自主性；或者产生逆反心理，时时处处与父母对着干，导致与父母关系紧张恶劣。

每位父母都不愿意过多地控制孩子，他们情不自禁控制孩子的初衷只是觉得孩子无法做出正确的选择和判断，也不能时时刻刻保证人生方向的正确性，才对孩子步步紧跟。这种方式恰恰是错的。父母要想帮助孩子实现独立，必须减少对孩子的控制，才能让孩子学会自控。也许最初孩子进行自我管理的时候会犯一些错误，走一些弯路，但是没关系，只要不是原则性的问题，父母只要看着孩子碰壁即可。因为如果父母始终保护着孩子，那么当孩子再次遇到这个问题的时候依然不知道如何解决。既然孩子早晚都要亲身经历一次碰壁，那么为何不让这个过程提早发生呢？这样可以帮助孩子更快地成长，父母也更省心。

从小到大悦悦从未自己做过主。她是个乖乖女，已经习惯了事无巨细都听爸爸妈妈的。如今悦悦已经是六年级的学生了，即将面临小升初考试，她的心中早就有了心仪的中学——一所普通中学，父母坚持要求她报考另外一所重点中学，悦悦不由得犹豫起来。一来她已经习惯了听从父母的话；二来她真的很喜欢那所中学，而且那里还有她关系最亲密的学姐。

整整一个星期，父母每天都在不遗余力地诉说重点中学的好处，悦悦根本听不进去。其实悦悦也知道那所重点中学很好，但是她总是情不自禁地想要和父母对着干，想要自己做一次主。

看到悦悦无动于衷的样子爸爸突然意识到了什么，提醒妈妈不要再强迫悦悦报考重点中学。爸爸对悦悦说："悦悦，其实我和妈妈只是给你提供参考意见。如果你特别想考另外一所中学，我们也会尊重你的。还有几天就要决定了，我和妈妈不再参与了，你自己决定吧！"

奇怪的是在爸爸说出这些话的那一刻，悦悦突然心中倾向于重点中学了。她不是小孩子了，也能分得出好坏，更知道选择一所好的中学对于自己人生有着重要意义。在经过一个晚上慎重的思考之后，悦悦对爸爸妈妈说："我已经决定报考重点中学了，你们可以放心了。不过我不是为了你们，我是为了自己，我也知道你们是为了我好。"看到悦悦似乎一夜之间长大了很多，爸爸妈妈都觉得非常欣慰。

如果爸爸妈妈继续强迫悦悦报考重点中学，最终悦悦不一定会听从父母的安排。也许在父母不厌其烦的唠叨中，她这个乖乖女突然叛逆心爆棚，偏偏要反其道而行之呢？幸好爸爸突然意识到悦悦的抵触情绪，也找到了问题的症结所在，因而提醒妈妈不要再干涉悦悦。最终在决定之前的关键时刻，赢得了悦悦的认可。

孩子长大了，不可能再像小时候一样凡事都顺从父母的安排，依赖父母为自己做决定了。随着孩子的成长，父母也要不停地调整自身的角色，才能以更好的方式与孩子相处，赢得孩子的尊重和信赖。

古人主张"无为而治"，其实在家庭生活中，父母对孩子的掌控就像手握流沙，手握得越紧，沙子就越是容易悄然溜走。父母对孩子最好的爱是对孩子放手，减少对孩子的控制，让孩子更加努力成为自己人生的主宰。

帮助孩子提升控制冲动情绪的能力

人最大的敌人就是自己。战胜自己不但意味着突破自身的局限性，也意味着要成为自己的主人，打破自己的局限性。有时，控制自己的情绪甚至比突破自身的局限性难度更大。孩子正处于身心发展的关键时期，控制力还是很弱的，在这种情况下，父母的引导和帮助尤为重要。

有很多父母本身就是暴躁易怒的人，经常当着孩子的面发火，甚至歇斯底里，这样的话孩子如何能够拥有好脾气呢？当父母觉得孩子情绪不好的时候不如先反思自己，看看自己是否对孩子起到了不好的影响。曾经有调查研究显示，孩子的脾气秉性往往和父母很相似，这也是家庭环境对孩子的影响。

当然，除了言传身教之外，父母还可以努力寻求更多的办法帮助孩子控制情绪。诸如告诉孩子生气对于身体的影响，告诉孩子生气会给他人留下恶劣的印象等。当然，情绪是看不见摸不到的，只能感知。为了让孩子对情绪的印象更加具体化，父母还可以想办法让孩子记住自己生气和发怒的次数，从而间接帮助孩子控制情绪。

总而言之，父母是孩子的陪伴者，也是孩子的监护人，更是孩子的领路人。父母的一言一行都会对孩子产生重要的影响，所以父母首先要提升自身控制情绪的能力，然后才能引导和帮助孩子控制情绪。

有一个小男孩，他的脾气特别暴躁，动不动就发怒。渐渐地，他身边的朋友越来越少，他不得不每天孤独地一个人玩耍。有的时候小男孩想和其他小朋友一起玩，但是每当他走近的时候，其他小朋友就会一哄而散，根本不愿意和他一起玩。

小男孩非常伤心，询问父亲这一切是因为什么。父亲语重心长地对小男孩说：“你的脾气太坏了，你要学会控制自己的脾气才会有朋友。”说完，父亲拿出一包钉子，告诉男孩：“每当你想发脾气的时候

就拿出一颗钉子钉到院子里的木栅栏上。”结果，只过了一天，小男孩就钉了三十几颗钉子，连他自己都为自己生气的频率感到惊讶。

为了减少在木栅栏上钉钉子，小男孩开始学着控制自己的脾气。每当要生气的时候，他就告诉自己：“钉子太多了！”就这样，随着时间的流逝，男孩在木栅栏上钉的钉子越来越少，他也发现控制脾气比在木栅栏上钉钉子更容易。有一段时间，男孩几乎不会在木栅栏上钉钉子了。他高兴地告诉父亲自己不发脾气了，父亲也很欣慰，告诉他：“以后，你如果能坚持一整天都不发脾气，就拔掉一颗钉子。”

男孩花费了比钉钉子多几倍的时间，终于把木栅栏上的钉子都拔掉了。等到他把钉子全部拔光时，父亲对他说：“看到这些木栅栏是不是有点触目惊心？”小男孩点点头，父亲接着说：“你每次发脾气后都会在别人的心中留下伤痕。哪怕别人选择原谅你，但是他们心中的伤疤永远都会存在。所以你要学会控制自己的脾气，不要伤害你的亲人、朋友，他们都是你生命中最重要的人。”小男孩用力地点点头。

常言道，“说出去的话，如同泼出去的水”，再也收不回来了。所以每个人哪怕在冲动的情况下，也不要放任自己的情绪，更不要让自己的坏脾气在别人心中留下永远难以消除的伤疤。父母也可以像事例中的爸爸一样，以这样直观形象的方式告诉孩子乱发脾气对他人造成的伤害，从而督促孩子注意维持情绪平和。

不管是父母还是孩子都要学会控制情绪，这样才能掌控自己的人生。尤其是当孩子的情绪如同脱缰的野马一样不可控制时，明智的父母一定会第一时间帮助孩子学会尊重和爱。

收放平衡，尊重孩子的天性

在培养孩子自控力时，父母要注意度的问题，千万不要“控”过头，让孩子变得过于克制，失去应有的纯真和快乐。例如，孩子在玩耍的时候，哪怕父母催促他们，他们也不舍得终止自己的游戏，而是会拖延一段时间。时间或长或短，完全依据他们的心情而定，有的时候亲子之间还会因为玩耍的问题发生冲突，最终孩子在父母的强迫下，哭哭啼啼地回家了，心中万分委屈。

其实爱玩是孩子的天性。父母应该予以理解和尊重，要适度约束孩子合理安排作息时间，但是却不要强迫孩子。对于孩子因为玩耍导致的拖延情况，父母也不要粗暴地解决问题，而要寻求合适的方法让孩子认识到，该回家吃饭睡觉了，或者该去学习了，引导他们养成张弛有度的自控意识。

小区里有个很大的广场，每到周末小区里的妈妈们都会带着孩子来到广场玩。孩子们到了一起，有的已经认识了，自然就会在一起玩，有的虽然不认识，但是很快就会熟悉了，玩得不亦乐乎。正因为如此，每到周末广场就成了孩子们的乐园，大多数孩子都玩得乐不思蜀，甚至到了中午吃饭的时间都不愿意回家。

洋洋也是这些孩子中的一员。洋洋已经五岁了，正是爱玩的时候，也因为正在上幼儿园，所以没有学习的压力。周六早晨起床吃完早饭，妈妈就带他来到了小区广场。洋洋在广场有好几个小伙伴，不过洋洋找了一圈并没有发现他们的身影，就和新认识的几个小朋友玩了起来。小朋友们都有陀螺，洋洋也缠着妈妈给他在小区的超市里买了一个。

快乐的时光总是过得飞快，很快就到中午了。妈妈喊洋洋回家吃饭，洋洋头也不抬地说：“我还要玩！”妈妈几次催促洋洋，洋洋都没有做出回应，最终妈妈不得不走上前去，拎起他的胳膊拽着他回家了。洋洋哇哇地大哭起来，一路上都不理妈妈。

吃了午饭，午休之后，洋洋又央求妈妈想出去玩。妈妈对洋洋说："既然如此，咱们要先约法三章。出去玩可以，但是妈妈喊你回家，你必须跟着妈妈回家。"洋洋眼珠子滴溜滴溜地转，说："但是不能让我马上回家，你要提前告诉我。"妈妈问："提前十分钟告诉你，等到提前五分钟的时候再提醒你一次可以吗？"洋洋点点头，妈妈心里还在犯嘀咕：这个办法真的好用吗？

下午妈妈又带洋洋去广场玩，试验了这个方法，果然洋洋在妈妈一次预告和一次提醒之后，原本还想玩，但是妈妈告诉他："洋洋，记得你说过的话吗？说话要算数哦，不然妈妈下次就不会相信你了！"洋洋想了想还是选择和妈妈回家了。就这样，既解决了回家难的问题，也可以给予洋洋充足的时间和小朋友们玩。

哪个孩子不是在玩耍中长大的呢？几十年前，孩子们总是在旷野中追跑打闹，还会下河捞鱼，上树捉鸟。可惜现在城市里的孩子被禁锢在钢筋水泥的森林中，不但远离了泥土，也远离了伙伴。如果条件许可，父母其实应该创造条件，给予孩子充足的时间和小伙伴们相处，哭笑打闹，这样的童年才更真实，更充满人情味儿，也能够给孩子带来美好的回忆。

当然，对于玩兴正浓的孩子而言，不但回家是个难题，有的孩子还会耽误写作业等重要的事情。即便如此，父母也不要一味地批评和否定孩子的天性，而是要寻找合适的办法，协调好孩子生活与学习中的方方面面，做到收放平衡。记住，每个人都是从无忧无虑的孩童时代走过来的，父母理解和包容孩子其实也就是在延续自己的美好童年。

后记

不要赢了拖延，输了孩子

《儿童拖延心理学》是一本写给父母，尤其是年轻父母的指南。大多数父母都不是心理学家，认识拖延症，是为了了解孩子；学习心理学，是为了让父母们理解孩子的感受。家庭不是职场，更不是战场，养育孩子也不是一件争输赢的事，打败拖延症并不是我们真正的目的。我们的终极目标是要让孩子健康、快乐地成长。父母在想方设法对付拖延症的同时，一定要把孩子的感受放在第一位。

如果父母能够站在孩子的角度，揣摩他们在拖延时和拖延后的感受，就不难听到他们未曾说出口的心声：

“这道题太难了，我花了很长时间都没做出来。”

“我害怕水，不想去洗澡。”

“我一点儿也不饿，不想吃饭。”

“我想看动画片，不想写作业。”

“我要按照自己的意愿做事，不要再听大人的话了。”

“我总想着下次一定要加快速度，可是每次都重蹈覆辙。”

“反正怎么做都不能让爸爸妈妈满意，干脆不做好了。”

仔细想想，父母们就不难理解，对孩子来说最快乐的生活就是可

以依着自己的天性，吃喝玩乐，无拘无束。成人的心中又何尝没有这种奢望呢？只可惜人类活动具有社会性。人是社会的产物。孩子要长大，要成为大千世界的一员，就必须要接受规则的指导和约束，去做自己不喜欢却又不得不做的事，不可以随便放弃、随便拒绝。这就是成长的伤痛，是每一个孩子都要经历的人生体验。

如今，现实社会的残酷难免让很多父母走入教育的误区，即以成功而非幸福为教育的目的。这样一来所导致的必然结果就是忽略孩子的感受，极端的父母甚至会把成绩当作评价孩子的唯一标准，整天把“别人家的孩子”挂在嘴边，肆无忌惮地把自己的意志、情绪强加在孩子身上。将心比心，早已成为社会人的父母都很清楚，生活如人饮水，冷暖自知，成功不一定幸福。真正的幸福来自我们的内心，来自对世界的热爱、对自我的认可和对他人的同情心。

不管是拖延症也好，还是孩子成长中遇到的其他心理问题也好，父母们都不要急着寻求解决办法，知道为什么远比懂得怎么办更重要。达到一个显而易见的结果只是形式上的，如果为了这个结果使孩子变得自卑、压抑，失去原本的纯真和快乐，那就得不偿失。父母们在采取措施之前一定要先了解孩子的小脑袋瓜里究竟在想什么，他们渴望得到自己什么样的反应。要知道，每一个“拖拉斯基”的背后都藏着一颗想要被接受、被认可的脆弱心灵。

正处在焦虑之中的父母们一定要切记，千万不要赢了拖延症，输了孩子。